Реферат на тему:

«Особенности физического развития дошкольников 4-5 лет»

Выполнила:

Чипизубова Елена Георгиевна

ПЛАН:

ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………………..2

1. Возрастные особенности физического развития детей 4-5. лет ………..4
2. Организация физического воспитания в ДОО ……....……………….....7
3. Семья как значимое звено в физическом развитии ребенка.…………..15

ЗАКЛЮЧЕНИЕ…………………………………………………………..….…...17

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ………………………………………...……………...18

ПРИЛОЖЕНИЕ………………………………………………..………………...19

Введение

Данная работа посвящена проблеме физического воспитания детей среднего дошкольного возраста.

Высочайшие темпы развития современного общества предъявляют более высокие, новые требования к человеку и его здоровью. По формулировке Всемирной Организации Здравоохранения, «здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов». Физическое воспитание – педагогический процесс, который направлен на формирование психофизических качеств, двигательных навыков, достижение физического совершенства. [7]. Поэтому, проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Согласно ФГОС ДОО физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). [2]

Исследования специалистов показывают, что 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Еще 25 лет назад 20-25 % рождалось ослабленных детей, а сейчас число новорожденных «физиологически незрелых» утроилось. В течение года каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет более 4-х раз. Можно назвать абсолютно здоровыми (I группа здоровья) всего 5, 6 % дошкольников, у 68 % - ослабленное здоровье (II группа здоровья), хронические заболевания имеют 26 % (III группа здоровья).

Исходя из полученных данных видно, что формирование культуры здоровья и проблема правильного физического развития ребенка **актуальна**, очень сложна и своевременна. В системе физического воспитания населения особое место уделяется работе с детьми дошкольного возраста. Ведь именно дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента психического и физического здоровья. Всем известно, что до 7 лет человек проходит огромный не повторяемый на протяжении всей жизни путь развития. Именно в этот период идет становление функциональных систем организма, развитие органов, формируется характер, закладываются основные черты личности, отношение к окружающим. На этом этапе очень значимо сформировать у детей практические навыки здорового образа жизни, базу знаний и сознательную потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

**Цель** реферата: охарактеризовать работу по физическому развитию детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) в условиях ДОО и семьи.

**Задачи:**

1. Раскрыть понятие физическое развитие.
2. Проанализировать работу ДОО по физическому развитию детей.
3. Описать особенности и сущность работы родителей по физическом развитию и оздоровлению детей.

Для написания работы был использован опыт отечественных педагогов, психологов, врачей и исследователей Н.И. Щелованова, Н.М. Аксарина, П.Ф.Лесгафта, Е.А. Тимофеева, , Т.И. Осокина, Ю.Ф. Змановский, Е.А.Аркин и многие другие.

1.ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 4-5 лет

Прежде чем дать характеристику особенностей физического развития детей 4-5 лет, выясним что обозначает физическое воспитание детей и что оно в себя включает.

**Физическое воспитание** – это педагогический процесс, направленный на формирование психофизических качеств, двигательных навыков, достижения физического совершенства и способствует гармоничному развитию ребенка.

Физическое воспитание неразрывно связано с **физической культурой** как частью общей культуры, направленной на укрепление здоровья, развитию физических способностей ребенка. Это совокупность духовных и материальных ценностей общества в области физического совершенства посредством физических упражнений и направлена на оздоровление тела. И именно **спорт** является основной частью физической культуры, системой организации, подготовки и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений.

**Оздоровление**, выделяемое **новыми образовательными стандартами**, в самостоятельное звено физического развития способствует гармоничному психологическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливании, повышению устойчивости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, к различным заболеваниям, увеличению работоспособности ребенка.

**Физическое развитие**, как составляющее физического воспитания включает в себя процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств.

И важной частью физического воспитания является **физическая подготовленность**, которая представляет собою соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативных требований образовательных стандартов, которые включают в себя физическую культуру и здоровье.

**Характеристика физической культуры ребенка дошкольника 4-5 лет:** детиимеют определённую ловкость, ориентируется в пространстве во время ходьбы и бега; у них улучшается координация движений; могут удерживать равновесие в разных исходных положениях и при передвижении в различных условиях; у детей 4-5 лет мышцы становятся работоспособнее, значительно развивается мускулатура ног; владеют жизненно важными движениями и позами, разнообразием двигательных дейст­вий; умеют держать корпус прямо, не опускают голову, двигают руками, не шаркают ногами; способны кататься на трёхколёсном велосипеде; ловить мяч, брошенный взрослым; зимой самостоятельно кататься с горки, участвовать в оздорови­тельных видах деятельности зимой на участке (хождение, метание, подлезание, спрыгивание).

**Здоровье:** ребенок умеет наблюдать за своим внешним видом, используя зеркало; самостоятельно чистит зубы, умывается, пользуется расческой, носовым платком; владеет элементар­ными этическими нормами во время приема пищи; аккуратно кушает, пользует­ся салфеткой, выполняет правильную посадку во время еды; правильно держит ложку; после еды полощет рот; самостоятельно застёгивает крючки, пуговицы, молнии, одевается.

У детей в возрасте от 4 до 5 лет заметно улучшается координация, быстрота реакции, скорость движений. Появляется ловкость, гибкость, исчезает неуклюжесть. Дети в этом возрасте становятся хорошими компаньонами в подвижных играх. У них совершенствуется тонкая и грубая моторика, изменяются пропорции тела. Теперь они приближаются к пропорциям тела взрослого человека. Центр тяжести как и положено смещается вниз.

Вес увеличивается за счет роста мышечной и костной тканей. Причем, у девочек больше жировой ткани, у мальчиков – мышечной. Следует отметить, что количество жировой ткани у ребенка трех лет такое же, как и у взрослого человека. За счет увеличения объема происходит увеличение жировой массы, поэтому в раннем возрасте важно привить ребенку культуру питания, чтобы не наращивать жировой потенциал.

Хрящи постепенно становятся твердыми. От качества питания зависит правильное формирование костной системы. В рационе ребенка обязательно должны присутствовать рыба, молочные продукты, витамины и минералы, мясо.

К взрослым нормам и пропорциям приближаются все внутренние органы, они увеличиваются в размере, функции их совершенствуются.

Нервная система так же совершенствуется. Число нервных клеток увеличивается, расширяется и усложняется количество связей между ними.

К пяти годам вес мозга ребенка составляет 90 % веса мозга взрослого человека.

ВЫВОД: физическое развитие ребенка напрямую зависит отфизического воспитания, восприятия физической культуры, занятия спортом, оздоровления как педагогического процесса, направленного на формирование психофизических качеств, двигательных навыков, достижения физического совершенства и способствует гармоничному развитию ребенка.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОО

Формы организации физического воспитания — это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность. Применение разнообразных всевозможных форм двигательной деятельности создает наиболее приемлемый двигательный режим, который необходим для полноценного укрепления здоровья ребенка и его физического развития. К наиболее распространенным формам организации двигательной активности ребенка можно отнести утреннюю гимнастику; физкультурные занятия; физические упражнения на прогулке; физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня; подвижные игры; упражнения после дневного сна; физкультминутки; самостоятельная двигательная деятельность детей; закаливающие мероприятия; активный отдых: физкультурный досуг, каникулы туристские прогулки, дни здоровья, физкультурные праздники, задания на дом.

Эти формы благоприятно влияют на комплексное решение задач по физическому воспитанию детей. Но, следует отметить, что каждая из форм решает свои специальные задачи и имеет свою специфику.

Рассмотрим некоторые виды деятельности, которые воздействуют на физическое развитие детей.

Основная форма систематического организованного обучения физическим упражнениям — это **физкультурное занятие.** Эта форма работы содействует развитию разносторонних способностей детей и является основной для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих закономерностей и положений при выполнении физических упражнений. Физкультурные занятия проводятся одновременно со всеми детьми, что подводит детей к обобщениям, связанным с овладением двигательными действиями и их использованием, а так же обеспечивает сознательное усвоение материала.

Физкультурные занятия формируют и развивают навыки самоорганизации в использовании различных движений, учат детей самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводят к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, воспитывают интерес и стремление к активным действиям, создавая базу для содержательной интересной деятельности в повседневной жизни. Они совершенствуют у детей оценочные суждения, учат запоминать план действий и пользоваться им в ходе выполнения разнообразных физических упражнений. Соблюдение требований физкультурных занятий оздоровительной направленности способствует успешному решению образовательных задач. Соблюдение научно обоснованных нагрузок на все органы и системы ребенка, создание высокой двигательной активности детей позволяют обеспечить эффект в укреплении здоровья и его физическом развитии.

Обучение должно проводиться систематически. В целях повышения выносливости организма необходим план проведения занятий и расписывание дозировки физиологической нагрузки. Нагрузка должна обязательно дозироваться и постепенно увеличиваться. Подготовка организма к выполнению сложных движений дает шанс предупредить травматизм при их выполнении. Дети учатся слушая указания воспитателя выполнять движения одновременно всей группой.

На физкультурных занятиях дети получают знания об общих положениях, характерных для каждой группы движений и в последствии могут самостоятельно действовать и безошибочно усваивать выполнения разучиваемых движений.

В ДОО осуществляется также работа по **оздоровлению** детей. 3 раза в год проводится диагностика двигательной активности, здоровья и физического развития детей. Оздоровление детей идет в трех направлениях: организационное, профилактическое, оздоровительное.

**Оздоровительные мероприятия следующие –** организация рационального, сбалансированного питания, оптимальный двигательный режим, воздушные ванны, обеспечение чистоты и температурного режима, 2 раза в год витаминизация, световой режим, в соответствии с графиком сквозное проветривание помещений и кварцевание, профилактические прививки, ходьба по «дорожкам здоровья» после дневного сна, после приема пищи полоскание полости рта кипяченой водой, прогулки на свежем воздухе.

Независимо от формы организации и возрастных особенностей детей в каждый вид деятельности включены элементы здоровьесбережения.

В тесном сотрудничестве с педагогами работают: медицинская сестра, врач – педиатр, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, педагог – психолог. В ДОО создаются наиболее приемлемые условия для двигательных нагрузок: разработаны картотеки подвижных и спокойных игр, дыхательной и пальчиковой гимнастики, в каждой группе оборудованы физкультурные уголки, проводятся гимнастики после дневного сна, физминутки с учетом возрастных индивидуальных особенностей детей, релаксационные упражнения. В физкультурном зале в достаточном количестве имеется физкультурное оборудование. Такое разнообразие дает возможность с пользой применять пособия на занятиях по физической культуре, в организованных упражнениях и играх. Все оборудование обязательно соответствует возрастным особенностям детей и обеспечивает безопасность во время использования.

Как важное средство для поднятия эмоционального тонуса детей и элемент двигательного режима в ДОО рассматривается **утренняя гимнастика.**  Но следует помнить, что она не должна быть гимнастикой по принуждению. Бывает такое, что кто-то из детей не хочет заниматься гимнастикой именно сегодня, значит не нужно его принуждать, а вот причину такого поведения нужно обязательно выяснить. В водной части проводится разминка. Для этого используются различные виды ходьбы и бега, упражнения на ориентировку в пространстве, на перестроение. В основную часть включаются общеразвивающие упражнения; хороводные, танцевально-ритмические, подвижные игры и т. д. В конце основной части даются интенсивные упражнения для нагрузки (прыжки, бег). Чтобы восстановить дыхание и пульс в заключительной части гимнастики проводится малоподвижная игра или ходьба.

Подбирая общеразвивающие упражнения для детей 4-5 лет нужно следовать следующим требованиям: упражнения должны быть из разных исходных положений, для всех групп мышц, разного темпа и интенсивности, с ритмично-музыкальным сопровождением и в различных построениях.

Формы проведения гимнастики могут быть разнообразными. Например: с использованием элементов танцевальных движений, ритмической гимнастики, хороводов; с использованием общеразвивающих упражнений в традиционной форме; оздоровительный бег; из 2-3 подвижных игр обыгрывание какого-нибудь сюжета игрового характера.

Одним из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности является **прогулка.** Это подходящее время для проведения игровых упражнений и подвижных игр. При подготовке игровых упражнений и подвижных игр во время прогулки нужно учитывать степень двигательной активности каждого ребёнка. Так, у детей с высокой двигательной активностью преобладают игры и упражнения высокой степени интенсивности (бег друг за другом, прыгают, ловят, выполняют подскоки). Такие дети не желают заниматься спокойными видами деятельности и не умеют выполнять движения в умеренном темпе, поэтому от таких детей нужно регулировать их самостоятельную деятельность, чередуя деятельность с интенсивными движениями с деятельностью, предполагающей более спокойные движения (упражнения с кеглями, мячом), добиваться более точного выполнения движений, давать упражнения на воспитание настойчивости, выдержки. Малоподвижным детям присуща деятельность с преобладанием статических поз. Они предпочитают игры низкой степени интенсивности и не любят коллективные игры. На прогулке таких детей следует привлекать к игровым спортивным упражнениям, которые требуют активных движений (катание мяча, бег за мячом, прыжки). Малоподвижным, спокойным детям для развития уверенности в себе рекомендуется давать ведущие роли в играх, отмечая их успехи. В возрасте 4-5 лет дети могут и самостоятельно создавать знакомые подвижные игры. В этом случае педагог наблюдает за ходом игры и взаимодействиями детей, направляя и поддерживая развитие игры.

Чтобы обеспечить умственную работоспособность детей на занятии, устроить активный отдых необходимо проводить **физкультминутки.**

Двигательные нагрузки в виде физкультминуток на занятии снимают застойные явления, дают отдых органам слуха, зрения, утомленным мышцам. Все это установлено специальными научными исследованиями. Утомление детей наступает обычно на десятой минуте. Это оставляет отпечаток на их поведении: ребята шумят, отвлекаются, переговариваются. Это сигнал того, что дети устали и им следует отдохнуть, переключив на другой вид деятельности.

Для того чтобы физминутки для дошкольников действительно принесли пользу, нужно правильно их подбирать. Выбор зависит от вида деятельности, которым занимаются дети*.* Для активизации деятельности мозга, снятия напряжения с мышц тела, улучшения кровоснабжения организма проводятся *физминутки-разминки*. Для снятия напряжения с глаз, проводится *гимнастика для глаз* - этот вид упражнений очень ценен для современных детей, так как при выполнении заданий они испытывают огромную зрительную нагрузку. *Пальчиковая гимнастика* способствуетснятию напряжения мышц пальцев, рук. Чтобы убрать эмоциональное напряжение проводятся *релаксационные упражнения*. Все перечисленные виды упражнений часто проводятся и в *музыкальном сопровождении*. [7]

Для облегчения перехода от сна к бодрствованию проводится **гимнастика после дневного сна**, которая при правильном руководстве носит оздоровительный характер. Гимнастика после сна снижает неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни, увеличивает общий уровень двигательной активности ребёнка. Грамотно составленный комплекс гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребёнка, тонус центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма.

Процесс **закаливания** применяемый в ДОО многообразен. Он включает специальные мероприятия, такие как воздушные, солнечные, водные ванны, и придерживается строгого постоянства условий в связи с установленным режимом дня: открытые фрамуги, регулярное проветривание помещения, соблюдение установленной длительности прогулок и режима двигательной активности детей, облегченные обувь и костюмы детей, сон на веранде с открытыми окнами. Все это вызывает в нем благоприятные изменения, то есть улучшается состояние нервной системы, состав крови, обменные процессы, создается эмоционально-положительное состояние психики, обеспечивается полноценность закаливания организма, типизирует условия поведения ребенка в этих условиях.

Закаливающие мероприятия наиболее действенны в сочетании с физическими упражнениями: активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса теплорегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде. В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма и если ребенок активен, она осуществляется естественно и просто. Закаливающие мероприятия целебно воздействуют на центральную нервную систему, налаживая работу внутренних органов и обмен веществ.

Закаливание требует систематичности. В дошкольных учреждениях в целях закаливания детей используются солнечные и воздушные ванны, водные процедуры (обливание, обтирание, душ, купание). Такое комплексное применение природных факторов развивает у детей стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среде (дождь, влажный воздух, перегревание или наоборот ветер).

Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму движений, выполняемых ребенком в процессе его жизнедеятельности.

**Самостоятельная двигательная деятельность** детей планируется до и между занятиями в утреннее время, на прогулках и во вторую половину дня. Самостоятельную двигательную деятельность дети должны и могут выполнять ежедневно, поэтому нужно создать такие условия, при которых они могли бы упражняться во всех способах и видах основных движений, независимо от их планирования в других формах работы. Надо продумать место, применяемые пособия и оборудование.

Плановое систематическое обучение двигательным умениям начинается с физкультурного занятия, а затем физкультурные упражнения повторяются, закрепляются и совершенствуются в других формах работы. Самостоятельная двигательная деятельность детей – это одна из основных моделей организации образовательного процесса детей дошкольного возраста: свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально. Д.Маханева, С. Н.Дышаль, М. Н.Кузнецова указывают на то, что растущий организм в возрасте 4-5 лет особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность приводит к развитию целого ряда заболеваний.

**Активный отдых** предполагает смену умственной и физической деятельности, т.е. включает виды физических упражнений. Движения помогают укрепить и сохранить здоровье ребенка путем «догрузки» его организма необходимым по возрасту объемом мышечной деятельности, а также содействует предупреждению невротических состояний, связанных с перенапряжением детского организма.

К формам активного отдыха дошкольников относятся: физкультурные праздники, туристические походы, дни здоровья, физкультурный досуг.

Правильная подготовка всех видов активного отдыха в сочетании с другими формами воспитательно-образовательной работы помогает установить соответствующий двигательный режим, который помогает улучшению функциональных возможностей детского организма, совершенствованию и развитию двигательных качеств. Используемые игры, двигательные действия, развлечения, поднимают детям настроение, доставляют им большую радость, дают эмоциональную разрядку.

В качестве одной из форм (индивидуальной, коллективной, дифференцированной) работы с родителями можно считать **домашние задания.** Такие задания строятся на доверии и носят игровой характер. Прежде чем дать задание педагог разрабатывает методику его выполнения. Критерием выполнения задания служит наиболее качественное выполнение ребенком того или иного движения. Например, предложить тем детям кто плохо прыгает через скакалку, взять одну из детского сада и носить ее в кармане, чтобы можно было воспользоваться ей в любой момент: прыгать дома, на улице, в детском саду, в гостях и т.п. Как только ребенок научился прыгать, он возвращает скакалку обратно в группу и показывает всем детям как он научился хорошо прыгать. Подключить к прыжкам можно и старших братьев, сестер, родителей. Очень важно организовать помощь ребенку со стороны родителей. Но сделать это надо тактично, без нравоучений и назиданий.

ВЫВОД: Для решения задач по физическому развитию детей 4-5 лет, используются физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, оздоровительные и другие мероприятия; так как полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех этих средств, потому что каждое из них важно по разному влияет на организм ребенка.

3. СЕМЬЯ КАК ЗНАЧИМОЕ ЗВЕНО В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ РЕБЕНКА

ДОО выполняет разносторонние функ­ции: с одной стороны, коллектив ДОО уделяет серьезное внимание развитию психофизических личностных качеств, воспитанию двигательной культуры, при­общает ребенка к здоровому образу жизни; с другой — оно приобщает родителей к совместной активной работе по физическому воспитанию, осуществляет пропа­ганду, рекламу физической культуры и спорта.

На основе рекомендаций педагога родители приобретают физкультурный инвентарь для занятий, оборудуют у себя дома спортивный уголок, устанавливают массажные устройства, тренажеры, оказывают помощь ребенку в освоении различ­ных физических упражнении (обучают катанию на коньках, лыжах, езде на велосипеде и т.п.). Зна­ния родителей об особенностях использования коррекционных, профилактических и физических упражнений, спортивных и подвижных играх, создании дома усло­вий для развития движений ребенка способствуют правильному физическому воспитанию ребенка в семье. Занимаясь с ребенком, родители регулируют физическую нагрузку, следят за его самочувствием, режимом двигательной активности; проводят простейшую ди­агностику сенсомоторного и физического развития. Они следят за красо­той, осанкой, рациональностью, выразительностью движений малыша.

Большую пользу приносят совместные туристские прогулки взрослых и ре­бенка, катание на коньках, походы на лыжах, игры в теннис, кегли, хоккей, бадминтон, фут­бол, баскетбол и др. Родители обязаны создать условия, обеспечивающие полноценное физиче­ское развитие ребенка, активно участвовать в организации и проведе­нии закаливающих процедур, используя при этом естественные факторы природы (солнце, воздух, воду).

ДОО оказывают помощь родителям в приобретении знаний о физическом воспитании ребенка. Для этого проводятся открытые занятия, организуются уголки для родителей, проводятся как групповые, так и индивидуальные консультации, беседы, реко­мендуется список специальной литературы по разнообразным формам организации двигательной деятельности ребенка.

Педагоги регулярно информируют родителей о самочувствии ребенка, развитии его движений. Совместно с педагогом родители решают задачи физического воспитания. Такая работа с родителями повышает заинтересо­ванность семьи в результатах психофизического развития своего ребенка, расширяет их педагогическую компетентность. Для того, чтобы почувствовать близость с ребенком, оказывая ему заботу и любовь, нужно совсем немного. Ведь каждый ребенок просто мечтает провести время совместно со своими родителями, а если еще ко всему время будет проведено за активным совместным занятием, то это будет способствовать сплочению с семьей, создания более близкого эмоционального контакта. Родителям нужно помнить, что возраст 4-5 лет является сенситивным для формирования ребенка как личности.

Задача родителей – естественно, ненавязчиво предоставить ребенку выбор совместного активного отдыха. Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе. Для зимних спортивных упражнений детям можно предложить совместные поездки на лыжах, катание на коньках, санках. Можно организовать метание снежков в цель, лазание по лесенкам-стремянкам и горкам, лепку снеговиков и разные постройки из снега.

ВЫВОД: для приобщения ребенка к здоровому образу жизни, правильному его физическому развитию важное воспитательное значение имеют совместные занятия физическими упражнениями ребенка и взрослых: мамой, папой, бабушкой, дедушкой. Они не только прививают любовь к физическим упражнениям, но и укрепляют, объединя­ют семью, позволяют родителям и ребенку стать ближе, понять друг друга.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, физическое воспитание детей среднего дошкольного возраста должно быть слито воедино с обучением движений, развития способностей, физических качеств и оздоровлению детей. Так как физическое развитие ребенка обеспечивают два фактора: возрастные особенности и физкультурные и оздоровительные мероприятия, проводимые с ним. Возрастные возможности определяются чисто биологическими причинами и характеризуются последовательными возрастными изменениями анатомического и физиологического характера. Которые заложены в наследственной информации, полученной ребенком от родителей. Физкультурные и оздоровительные мероприятия представляют собою освоение новых, ранее недоступных видов движения с помощью обучения, тренировки, игры, самостоятельной двигательной активности и др. Оба эти фактора необходимы для гармоничного развития ребенка. Нельзя успешно обучать ребенка если организм или какая то отдельная система не созрела для этого и в то же время развитие ребенка происходит самостоятельно лишь частично и зависит от целенаправленного обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лесгафт П.Ф. Руководство к физическому образованию детей школьного возраста. Психология нравственного и физического воспитания: избранные психологические труды / П.Ф. Лесгафт. - Воронеж: МОДЭК, 1998. – 410 с.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва
3. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова . – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 386 с.
4. Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; Под ред. С.А.Козловой. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 320 с.
5. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ.пособие/И.Е. Аверина. – Изд. 2-е. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 144 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
6. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.Л. Физическое воспитание дошкольников. Учебное пособие для средних педагогических учебных заведений. – М.: Изд. центр «Академия» - 1999. – 192 с.
7. Электронный ресурс: <http://www.syl.ru/article/98635/fizminutki-dlya-doshkolnikov-neobhodimoe-uslovie-effektivnosti-obucheniya>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Огромное значение в жизни ребенка имеют подвижные игры. Они влияют на развитие сноровки, смекалки, ловкости, внимания, волевых качеств, мышления. Подвижные игры укрепляют физическое здоровье, помогают ребенку получить правильное развитие, обучают жизненным ситуациям, совершенствуют движения. Они развивают такие качества как самостоятельность, инициатива, настойчивость, уверенность. Дети учатся соблюдать правила, согласовывать свои действия.

**Подвижные игры для детей 4-5 лет на прогулке**

**Кони**

**Цель:**Упражнять в беге галопом. Закреплятьумение при игре использовать всю площадку: не убегать за границы площадки, не наталкиваться друг на друга. Обогащение словаря детей, расширение их кругозора.

**Оборудование:** ровная площадка, дудочка и узда (как у пастуха).

**Ход:**дети изображают коней, воспитатель - пастуха. Он имитирует игру на дудочке:

Тары, тары, та-ра-ра!

Ушли кони со двора.

Со двора-то на село,

А село-то далеко,

На зелененький лужок

Да во темный во лесок.

(Дети ходят по площадке, постукивают носком ноги - бьют копытами, машут головой).

Долго тех коней ловили,

Долго по лесу бродили.

А ловили-то уздой,

Золоченой, не простой,

А поймали - привязали, Чтоб опять не убежали.

Дети скачут галопом по всей площадке. С окончанием слов пастух гонит коней к селу.

**Лягушки**

**Цель:**Развивать слуховое внимание; пространственную ориентацию, глазомер; умение выполнять голосовые сигналы взрослого. Совершенствование умения ориентироваться в пространстве.

**Оборудование:** мелок, для начертания квадрата и пруда, 4 фанерные доски в виде листиков, 4 кочки (картонные листы),

**Ход:** На земле нужно начертить большой квадрат - дом. Вокруг него положить 4 фанерные доски - листики вперемежку с 4-мя кочками (картонный листы) - пруд.

Один ребенок - лягушка, остальные - лягушата. Лягушка учит своих лягушат прыгать. Она стоит справа от пруда, лягушата слева. Несколько лягушат становятся в дом, внимательно слушают команды мамы-лягушки, прыгают, отталкиваясь обеими ногами и приземляясь на обе ноги. Лягушка четко подает команду: «Листик, дом, кочка, листик, кочка, листик, кочка!». Один лягушонок прыгает, остальные следят за правильностью выполнения команд. Если лягушонок прыгал высоко и не перепутал ни одной команды, значит он научился прыгать и встает рядом с мамой-лягушкой, а если ошибся, то возвращается к лягушатам.

**Совушка**

**Цель:** Учиться внимательно слушать и неподвижно стоять некоторое время. Развитие координации движений.

**Оборудование:** маска «Совы», обруч - гнездо «Совы», мел для начертания линии для «жучков» и «бабочек».

**Ход игры:** Дети свободно располагаются на игровой площадке. С одной стороны площадки место для «бабочек» и «жучков», а в стороне лежит обруч – «гнездо совы». «Сова» – это выбранный по считалке ребенок, встает в свое гнездо. Остальные дети – «бабочки» и «жучки» встают за линией. Середина площадки свободная. На слова воспитателя: *«День наступает – все оживает».* Все «жучки» и «бабочки» бегают по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д.

На слова: *«Ночь наступает, все замирает»* вылетает «Сова».  Все играющие замирают на своих местах в том положении, в котором их застали эти слова, и не должны шевелиться. «Сова» в это время тихо вылетает на площадку на охоту, зорко осматривает всех «жучков» и «бабочек». Кто пошевелился или засмеялся, того «сова» забирает к себе в «дупло». Потом игра повторяется снова несколько раз. Игра заканчивается, когда у «совы» в гнезде окажется 3-4 бабочки или жучка. Потом выбирается новая «сова» из тех детей, которые не попали к ней в гнездо ни разу. Та «сова», которая забрала себе больше жучков и бабочек - выигрывает.

**Мыши водят хоровод**

**Цель:** Развитие двигательной активности. Совершенствование ловкости и быстроты реакции.

**Оборудование:** скамейка, маска кота.

**Описание:** Сначала выбирают водящего — «кота». Кот выбирает себе «печку» (это может быть скамейка), садится на нее и закрывает глаза. Все остальные участники взявшись за руки начинают водить хоровод вокруг кота со словами:

Мыши водят хоровод,  
А на печи дремлет кот.  
Тише мыши, не шумите,  
Кота Ваську не будите,  
Вот проснется Васька кот —  
Разобьет наш хоровод!»

Во время произнесения последних слов кот потягивается, открывает глаза и начинает гоняться за мышами. Пойманная мышка становится котом, и игра начинается сначала.

**Кот и мыши**

**Цель:** Развитие у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям.

**Оборудование:** обручи, маска кошки.

**Ход:** Дети — «мыши» сидят в норках (обручи). В одном любом из углов площадки сидит «кошка» — воспитатель. Кошка засыпает, и мыши начинают бегать по площадке. Кошка просыпается, потягивается, выгибает спинку, мяукает и выходит на охоту, т.е. начинает ловить мышей. А мышки должны быстро убежать в свои норки, спрятаться от кошки. Когда все мыши вернутся в норки, кошка еще раз проходит вокруг норок по всей площадке, возвращается на свое место и засыпает. По окончании игры можно показать детям как крутить обруч, а потом дети пробуют покрутить их сами.

**Челночный бег**

**Цель**: Усвоение техники старта, воспитание умения владеть собой, развитие скорости и умения действовать в команде.

**Организация**: Начертить 2 стартовые линии на расстоянии 20м одна от другой.

**Ход:** Дети принимают старт (низкий или высокий), по сигналу воспитателя стартуют первые номера. Они бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает та команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

**Игры с мячом**

**Оборудование:** мячи диаметром 20 см.

**Цель:** Развивать меткость, ловкость, координацию движений, укреплять мышцы верхних конечностей и туловища.

* «Свечки»- подбросить мяч вверх, сначала невысоко и поймать его. Во второй раз бросить выше и поймать, в третий раз еще выше и поймать.
* «Хлопки»- мяч подбросить вверх и поймать после одного хлопка в ладоши.
* «Отбей-ка»- мяч отбить об пол одной рукой и двумя руками его поймать.
* «Поднебески»- подбросить мяч вверх, поймать с отскока от земли.
* «Гвозди ковать»- отбивать мяч рукой о землю.
* «В ладоши»- ударить мячом о стену, хлопнуть руками по коленям и поймать мяч.
* Подвижная игра «Бей и догоняй»- ударить ногой по мячу, побежать за ним, поймать, взять в руки и вернуться на свое место.   
  **Вариант усложнений:** бегя за мячом пролезть под натянутым шнуром на высоте 50-60 см., взять свой мяч и вернуться на место. Шнур не задевать.

**Игры со скакалкой**

**Оборудование:** скакалки.

**Цель:** Развитие быстроты реакции, ловкости, крупной и мелкой моторики, внимания. Учить детей согласованным действия друг с другом.

* «Вертолёт» - над головой сложенной вдвое вращать скакалкой.
* «Веник» - вращать скакалку сложенную вдвое низко над землёй и быстро перешагивать через неё.
* «Прыжки» - прыжки через скакалку на двух ногах.
* Подвижная игра «Конные скачки» - дети делятся на пары «наездник» и «лошадка». Лошадка впереди наездник сзади, придерживает лошадку «вожжами» - скакалкой сложенной вдвое. По сигналу «Пора в путь!» - пары начинают объезжать препятствия (например стойки) и возвращаются на свое место. Потом дети меняются ролями. Та пара, которая не заденет препятствия становится победителем.   
  **Вариант усложнений:**  пройти полосу препятствий на время.

Игры со скакалкой взяты с сайта: <http://planetadetstva.net/vospitatelam/pedsovet/kompleksy-igr-i-igrovyx-uprazhnenij-dlya-detej-doshkolnogo-vozrasta.html>

**Игры на развитие мелкой моторики**

Данные игры предполагают игры с мозаикой, игры с конструктором, сортировка пуговиц по размеру, шнуровка, штриховка, опускание предметов в горлышко бутылки, пересчитывание шишек, мелкого гороха, риса, завязывание бантов и узлов различной конфигурации, рвание бумаги, нанизывание пуговиц или бусинок на нитку или проволоку,

К развитию мелкой моторики можно отнести и пальчиковые игры, которые тренируют точность двигательных реакций, развивают координацию движений, концентрацию внимания.

Результативны для развития мелкой моторики и игры с мячом,который стимулирует развития кистей рук: бросание мяча друг другу в круге, называя например слова на определенную букву, части тела и т.п.; бросать мяч в стену; играть в мяч парами; играть одновременно с двумя или тремя мячами; подбрасывать мяч в воздух и ловить его, не давая ему упасть.

**Театр теней**

**Цель игры**: развитие мышц рук, воображения, эмоционального контакта с окружающими, мелкой моторики.

**Необходимые материалы и наглядные пособия:**стена, настольная лампа, лист белой бумаги или простыня.

**Рекомендации**: если на стене темные обои, к ней нужно приколоть простыню или лист белой бумаги. Лампу поставить низко, на высоте рук. Между лампой и стеной нужно сесть и начинать показывать.

**Ход игры**: Выбирается любой зверь, которого хочется показать. Потом сложить пальцы и начать показывать, а дети по тени пусть отгадают кого вы им показываете. Если педагог пошевелит пальцами, то тени оживут. Если руки держать ближе к экрану, то тени будут меньше по размеру, но их будет отчетливее видно, если держать ближе к лампе, то тень будет большого размера. Потом показывают дети.



Театр теней дает безграничную, неисчерпаемую возможность фантазии. Можно разыгрывать сценки, придумывать различные новые тени и т.п. Совместное творчество сплачивает детский коллектив, создает доверие и взаимопонимание.

**Узелки**

*(по пособию Марии Монтессори, усовершенствованные М.А. Гершензоном и Б.П. Никитиным)*

**Цель игры**: Развитие мелкой моторики, пространственного мышления.

**Необходимые материалы и наглядные пособия:** тренировочный станок для завязывания узлов, который состоит из 2 соединяющихся рамок с прутом в каждой из них (см. рис.).

В верхней рамке предложены образцы узлов, которые расположены по мере возрастания сложности, а в нижней рамке расположены отрезки шнура, чтобы можно было сделать копии верхних узлов. Рамки можно сделать из тонких дюралевых уголков сечением 15x15 мм или из деревянных реек. В поперечных перекладинах просверлено по 14 отверстий (для нашего случая) для закрепления отрезков шнура. Наиболее подходит плетеный шнур 5-6 мм толщиной. Длину шнура определяют по месторасположению.

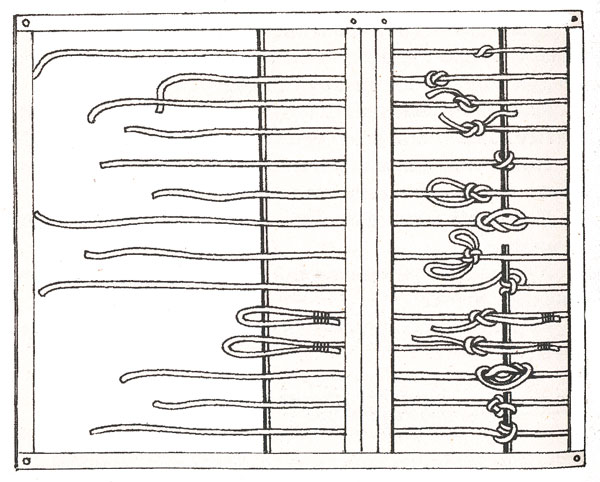
**Ход игры:**

*1-й  вариант:* предложить ребенку, глядя на образцы, попробовать завязать все 14 узлов.

*2-й  вариант:* кто быстрее завяжет узел? Из перечня выбирается узел, который будет предложен для завязывания на время. Сначала предлагается самый простой узел, а в дальнейшем задания усложняются. Для наглядности можно вести турнирную таблицу, где ребенок сам будет отмечать победителей.

*3-й вариант:* предложить малышу придумать новые узлы и научить их завязывать.

Практическое применение данной игры состоит в том, что она представляет собой своеобразную гимнастику для ума, дающую мощный стимул для дальнейшего интеллектуального развития ребенка.



Игра «Узелки» взята с сайта: <http://www.alegri.ru/deti/vospitanie-i-razvitie-rebenka/podgotovka-reb-nka-k-shkole/igry-na-razvitie-melkoi-motoriki-detei-4-5-6-let.html>

**Лепим и раскрашиваем**

**Цель игры:** Совершенствование мелкой моторики, развитие воображения и умения пространственно мыслить.

**Необходимые материалы и наглядные пособия**: тесто, глина, краски.

**Рекомендации**: для приготовления теста взять 1 стакан соли, 1 стакан муки, 0,5 стакана воды, все смешать и замесить упругое эластичное тесто.

**Ход игры:** Педагог задает тему. Ребенок должен из приготовленного соленого теста или глины вылепить фигурку на заданную тему. Можно предложить, чтобы ребенок сам пофантазировал и слепил то, что хочет он. После того как фигурки слеплены, их нужно высушить. Потом раскрасить гуашью или акварельными красками. Нужно обязательно похвалить ребенка за выполненное задание, тем более, если он подошел к нему творчески. С высохшими и раскрашенными фигурками можно поиграть: придумать веселую историю или придумать и разыграть какую-нибудь сказку.

**Сложи платок**

**Цель игры:** развитие координации движений, мелкой моторики рук и ног, мышечной памяти, ловкости, соревновательного духа.

**Оборудование**: два платка.

**Рекомендации**: прежде чем играть в эту игру, надо потренироваться самим.

**Ход игры:**

*1-й вариант*: Показать и попросить ребенка сложить платок, как обычно. После того как он выполнит задание, завязать ему глаза и попросить снова сложить платок. Если ребенок справится с этим заданием, развязать ему глаза и попросить сложить платок пополам теперь уже ногами — сначала одной, потом другой. Если складывание платка пополам будет хорошо усвоено ребенком, можно усложнить задание: сложить платок еще раз пополам. Детям нравится работать ногами, поэтому такая игра обычно вызывает у детей большой интерес и восторг.

*2-й вариант:* Попросить ребенка сложить платок с завязанными глазами. Сначала просто пополам, потом наискосок, уголок к уголку (треугольником). Если позволяет размер платочка, то можно попросить сложить тоже наискосок, но уже вдвое или втрое. Как только ребенок усвоил это прием с закрытыми глазами, можно предложить сложить платок так же наискосок, но уже ногами (с закрытыми при этом глазами).

*3-й вариант:* Выполнить данные задания (вариант 1 и 2) одновременно и взрослому, и ребенку, а судьи должны учитывать качество и скорость выполнения задания.

Совместная игра и неудачи сплачивают, скрепляют коллектив.

**Физкультминутки**

**Дни недели**

**Цель:** Помочь детям запомнить названия дней недели.

В понедельник я купался,                            *Изображаем плавание.*

А во вторник –рисовал.                              *Изображаем рисование.*

В среду долго умывался,                            *Умываемся.*

А в четверг в футбол играл.                      *Бег на месте.*

В пятницу я прыгал, бегал,                      *Прыгаем. Кружимся на месте.*

Очень долго танцевал.       *Хлопки в ладоши.*

А в субботу, воскресенье *Дети садятся*  *на корточки, руки*

Целый день я отдыхал.                                 *под щеку - засыпают.*

**Хомячок**

**Цель:** Развитие речи детей, памяти. Расширение словарного запаса.

**Ход:** Дети встают и повторяя стихотворение, выполняют за педагогом движения.

Хомка, хомка, хомячок *Приседают, руки на поясе*

Полосатенький бочок *Руками поглаживают бока*

Хомка раненько встает *Потягиваются*

Шейку моет *Имитируют, что моют шею*

Щечки трет *Трут щечки (как будто умываются)*

Подметает хомка хатку *Подметают пол*

И выходит на зарядку  *Шагают на месте*

Один, два, три, четыре, пять *Взмахи руками*

Хомка хочет сильным стать. *Показывают какими сильными дети хотят стать.*

**Колобок**

**Цель:** Расширение кругозора, внимания детей, памяти. Обогащение словарного запаса детей (логово, нора, берлога).

**Ход:** Дети встают около своих стульчиков, произносят слова вместе с педагогом, выполняют движения.

Я веселый колобок *Улыбаются друг другу, поворачивая голову вправо-влево*

У меня румяный бок *Поглаживают руками свои бока*

Я кручусь *Крутятся на месте в одну сторону*

Я верчусь *Крутятся на месте в другую сторону*

По тропинке покачусь *Бегут друг за другом, как по тропинке*

Вдруг из леса из норы вышла лиса (потом может быть волк – у него логово, медведь из берлоги и т.п.) и чтобы она не поймала колобка, колобок быстрее катится домой. Дети не толкая друг друга, не изменяя направления движения должны прибежать в свой домик, т.е. сесть на стульчик.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 128 с.
2. Кириченко В.Ю. Шпаргалки. Игры четырех сезонов. – СПб.: Образовательные пректы, 2012; М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2012. – 64 с.
3. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ.пособие/И.Е. Аверина. – Изд. 2-е. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 144 с.