**Грядкина Т.С.**

**Решение задач в области физического развития дошкольников предполагает многостороннюю работу всего коллектива дошкольного образовательного учреждения.**

**Вашему вниманию предлагается учебный текст, в котором выделены отдельные специфические направления в реализации образовательной области «Физическое развитие», которые являются актуальными в плане повышения качества образования.**

**В конце учебного текста помещены вопросы для самоконтроля.**

**Учебный текст**

**Реализация познавательной области «Физическое развитие» в дошкольном образовательном учреждении**

Основное содержание работы, направлено на реализацию Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. В соответствии с ФГОС ДО реализация образовательной области «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.).

Дошкольное детство - уникальный период в развитии человека. Важно сохранить специфическую целостность и «детскость» личности ребенка через ведущие виды деятельности. Именно в дошкольные годы есть достаточные и необходимые условия для целостного развития ребенка как индивида, личности, индивидуальности в двигательной деятельности. Это связано с становлением ребенка как субъекта разных видов деятельности. Исходя из понимания индивидуальности как ядра личности модель целостного развития ребенка в процессе физического воспитания как субъекта деятельности должна быть направлена на максимальную реализацию его возможностей, зарождающихся склонностей и интересов. Следует учитывать и использовать резервы двигательной деятельности для развития интеллекта, эмоциональной сферы ребенка, обеспечения основных линий его развития.

Прежде всего, двигательную деятельность необходимо использовать как средство укрепления ранимой и пластичной нервной системы ребенка. Физические упражнения создают полноценные условия для ее созревания, отдыха.

Большие резервы в двигательной деятельности заложены и для интеллектуального развития дошкольников. Индивидуальность, позиция субъекта деятельности проявляется в умении ставить цель, отбирать необходимые способы действий, добиваться результата, использовать свои умения для решения двигательных задач в повседневной жизни. Занимательные физические упражнения и игры не только формируют культуру движений, но и способствуют развитию внимания, памяти, воображения, творческих способностей. К таким упражнениям прежде всего относятся игры с элементами ТРИЗа, игры, предполагающие преодоление лабиринтов, игры на ориентировку на местности.

 В ненавязчивой игровой форме в процессе двигательной деятельности возможно формирование у ребенка способности регулировать свое поведение, ограничивать свои действия, таким образом, развивая волевую сферу.

По мере овладения различными подвижными играми, особенно командными, у детей формируются навыки самоорганизации, умения строить партнерские отношения.

В двигательной деятельности ребенок имеет возможность наилучшим образом познать себя, ответить на вопрос «Какой я?», выяснить сущность и неоднородность понятий «большой», «сильный», «ловкий», «смелый» и др.

Использование в процессе выполнения упражнений красочных, удобных пособий, выполнение упражнений под музыку, работа над выразительностью движений способствует формированию у детей эстетических представлений.

Один из существенных моментов в совершенствовании физического воспитания – это организация его с учетом пола ребенка. Дело в том, что с пяти лет ярко выражена разница в интересах к физическим упражнениям у мальчиков и девочек, мотивах их деятельности. Это служит основанием для дифференцированного содержания физических упражнений для мальчиков и девочек, особенно в старшем дошкольном возрасте.

Раскрытие индивидуальных особенностей ребенка, развитие его способностей невозможно без овладения педагогом методикой диагностирования психомоторики ребенка. Диагностика может быть направлена на выявление биологического возраста ребенка, особенностей его физического развития и физической подготовленности, статуса в группе, развития анализаторных систем, соматотипа, типа высшей нервной деятельности, биоритмологического профиля, направленности личности (экстраверт, интроверт, интересов, мотивов), особенностей развития психических процессов,  состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной систем, особенностей физической подготовленности. Знание этих особенностей поможет специалистам при необходимости создать эффективные программы индивидуального развития, обеспечить педагогическую поддержку каждого ребенка.

Грамотное использование средств физического воспитания (естественных сил природы, гигиенических факторов и особенно физических упражнений) позволяет обеспечить охрану и укрепление нервной системы ребенка, повысить адаптационный ресурс организма, развивать психические процессы (ощущение, восприятие,  внимание, память, мышление, воображение),  самостоятельность, целеустремленность,  избирательность, творческие способности, содействовать социально-коммуникативному, познавательному, речевому развитию ребенка.

 Потребность ребенка в движениях является важнейшей потребностью, требующей своевременного, соответствующего возрасту, индивидуальным особенностям удовлетворения.

В связи с этим целесообразно учитывать суточную потребность детей разного возраста в движениях. Суточная потребность детей в движениях (шагомертрия, показатель в тысячах шагов): 2 года –3,3- 4 тыс., 3 года - 9—9,5 тыс., 4 года — 10—10,5 тыс.,  5 лет — 11—12 тыс.,  6 лет — 13—13,5 тыс., 7 лет -    14-15 тыс.

**Организация двигательной деятельности младших дошкольников**

Несмотря на то, что ребенок еще очень мал физическим упражнениям в разных формах уделять очень серьезное внимание. Именно регулярная утренняя гимнастика поможет ему еще неосознанно, но испытывать потребность в ежедневном выполнении физических упражнений, получить радость от активных движений всего тела. Более того, упражнения утренней гимнастики во вводной части помогут ему научиться    быстро реагировать на сигналы, укрепляет мышцы стопы. Педагогу важно с большей ответственностью и вниманием подходить к подбору общеразвивающих   упражнений для комплекса следующего за вводной частью. Дело в том, что прежде всего общеразвивающие упражнения укрепляют мышцы, поддерживающие правильную осанку, развивают координацию движений, постоянно закрепляют сенсорные ощущения.

В программах, рекомендованных министерством просвещения РФ перечислены наиболее доступные и полезные упражнения для малышей. Такие упражнения структурно просты: состоят обычно из двух частей; большинство движений в них выполняется в лицевой плоскости одновременно и однонаправлено. Малышу легче выполнить упражнения из изолированных движений отдельных частей тела. Постепенно, заботясь о развитии движений у детей, целесообразно вводить упражнения, в которых одновременно движутся разные части тела (поднять руки вверх, отвести ногу назад на носок). Поскольку ребенок еще мал, он воспроизводит движения в целом, примерно, не точно. Малыш более комфортно себя чувствует, если делает упражнения в среднем темпе. Улыбка на его лице говорит, что он с радостью выполняет упражнения. Его радость усиливается, если он делает упражнения с предметами или имитирует движения кошечек, птичек, мышек и др. Для большего оздоровительного эффекта упражнения важно расположить в следующем порядке: упражнения для рук и плечевого пояса; повороты или наклоны туловища в стороны, вперед; упражнение для ног (выставление на носок, приседание и др.); упражнение для брюшного пресса из исходного положения лежа на спине, сидя; подскоки или бег на месте в чередовании с ходьбой. Наиболее полезно малышу выполнить такие упражнения с предметами, обыгрывая их свойства (погремушками, флажками, лентами, резиновыми мячами, длинным шнуром, кольцами). Использование предметов приучает детей быть более аккуратными, дает им возможность в зависимости от свойств предметов получить новые впечатления, научиться действовать по новые, научиться действовать по новому например, либо резко, либо плавно.

Большую радость детям доставляет прогулка на свежем воздухе. Прогулка помогает жить интересно, достаточно двигаться на природе, закаливаться во все времена года.

Полезно знать, что оздоровительный и развивающий эффект будет достигнут, если время двигательной активности малыша на прогулке будет не менее 60-70% от ее продолжительности. Это же требование сохраняется и в более старших группах. При этом движения малышей должны быть разнообразными: хорошо знакомые основные движения, подвижные игры, движения в сюжетно-ролевых играх, имитационные движения во время наблюдений на природе. Для того, что бы малышу захотелось активно двигаться имеет смысл ежедневно обращать его внимание на крупные пособия, имеющиеся на участке, видоизменять их: развешивать на них ленточки, натягивать веревочки, помещать на них игрушки. Мы предлагаем на участке группы разместить оборудование сюжетного характера (лабиринт-поезд, мишень для метания и т.п.). Малыши очень любят кататься на качелях. Активизировать двигательную деятельность малышей может способствовать наличие на участке домиков, мелкой деревянной скульптуры, песочниц, природного окружения (кустов, деревьев, тропинок). На площадке, желательно, иметь естественное земляные горки, которые могут служить в летнее время для восхождения, спуска, сбегания, зимой для катания на санках.

Желательно педагогу на каждое физкультурное пособие иметь схематические зарисовки вариантов их использования. Это упростит подготовку к прогулке, планирования конкретных развивающих образовательных ситуаций.

*Самостоятельная двигательная деятельность малышей.*

Очень много внимания в последнее время мы уделяем именно значению возможностям предоставления малышу действовать самостоятельно, обереганию его жизни от излишней запрогнозированности.

Самостоятельная двигательная деятельность имеет огромное значение для гармоничного развития малыша: саморазвития, закрепление умений, сформированных в ходе специального обучения, овладения позиций субъекта деятельности, удовлетворения естественной потребности детей в движениях. В ходе самостоятельной двигательной деятельности ребенок пробует свои силы, проявляет инициативу, подходит к оценки результативности своих действий.  Малыш в этой деятельности имеет возможность активно повторять движения столько раз, сколько хочет, выбирать движения которые ему в данный момент интересны, действовать и думать независимо от взрослого, экспериментировать. Все это повышает его тонус, заряжает его положительными  эмоциями. В связи с этим важно стремиться так организовывать жизнь ребенка, что самостоятельная двигательная деятельность составила не менее 2\3 его общей двигательной активности.

При этом педагогу не следует забывать, что на проявление самостоятельной двигательной деятельности могут влиять разнообразные факторы: личностный двигательный опыт малыша, степень развития самостоятельности, пол, самочувствие, интерес, время суток, климатические и гигиенические условия, наличие  физкультурно – игровой среды, владение педагогами специальными приемами активизации движений детей с учетом их индивидуальных особенностей.

Кроме этого генезис самостоятельной двигательной деятельности малышей обусловлен специфическими возрастными особенностями: высокой ранимостью и непрочностью психики, постепенным развитием восприятия, мышления, речи, ситуативностью поведения, неустойчивостью эмоционального состояния, связью с развитием предметной, ориентировочно-познавательной деятельностью, деятельностью общения.

Что же является показателями успешности хорошо организованной самостоятельной деятельности малыша. Это достаточный объем двигательной активности (по шагомеру), продолжительность, содержание (разнообразие использованных двигательных умений), хорошее настроение, положительные отношения между, детьми, достаточное количество соответствующих возрасту речевых реакций, сопровождающих деятельность ребенка, обращение к воспитателю с целью приглашения к совместным действиям, предложенным ребенком.

Любопытен тот факт, что малыш, развиваясь каждый в своем темпе очень отличаются друг от друга по степени самостоятельности в двигательной деятельности. Наблюдение позволит педагогу сразу заметить 3 уровня такой самостоятельности. Воспитателю, взаимодействуя с малышом, очень важно учитывать эти ярко проявляющиеся индивидуальные особенности.

Дети с низким уровнем развития самостоятельной двигательной деятельности могут активно физические упражнения только вместе со взрослым. У них важно вызвать интерес, желание повторить движения без помощи взрослого. Этому помогут следующие приемы: выполнение упражнения вместе со взрослым, выполнение самостоятельное после показа, расстановка пособий вместе с ребенком, снарядов вызывающая у него желание их опробовать, а так же особые задания («Принеси мячик, покажи, как ты с ним умеешь играть», «Потанцуй с ленточкой» и др.).

Дети со средним уровнем развития самостоятельности способны выполнять знакомы движения в знакомой и новой обстановке при условии напоминания, узнавания ситуации по расположению пособий. Такие дети готовы действовать самостоятельно не только по одному, но и вдвоем и даже маленькой подгруппой. Эти малыши с удовольствием выполняют поручения разложить пособия, пригласить побегать, поиграть с ним кого-то из детей.

Малыш с высоким уровнем проявления самостоятельности умеют уже по собственной инициативе выбирать, расставлять пособия, выполнять освоенные движения даже на незнакомом физкультурном оборудовании (лазать не только по деревянной, но и металлической лестнице, бросать мяч разной величины). Более того, они даже без помощи взрослого принимают другого ребенка к совместной деятельности. У таких малышей ярко выражена потребность в оценке своих действий со стороны взрослого: «Вот как я умею!». Такие малыши с удовольствием вступают в общение со взрослым, в ходе которого тот уточняет почему получилось или не получилось движение или состоялось, или не состоялось совместное действие со сверстником.

Поддержать совместную двигательную деятельность малыш может физкультурно-игровая среда. Благодаря ей малыш получит огромное удовольствие от манипуляции с различными предметами, обретет путем собственных проб и ошибок уникальный двигательный опыт. Взрослому надо ценить эту возможность и понимать, что не всегда прямое обучение, организованное им ведет к лучшему овладению движениями, чем самостоятельная деятельность в хорошей физкультурно-игровой среде.

Тем более, что в каждой группе есть дети, опережающие своих сверстников. В связи с этим на наш взгляд надо не тормозить их самостоятельную двигательную деятельность, а наоборот, поддерживать, поощрять, стимулировать. Для этого необходимо выделить достаточное место для движения детей с учетом их интересов, пола, уровня двигательной активности, двигательного опыта, степени самостоятельности. У каждого ребенка должно быть достаточно места для движения, чтобы ему никто не мешал. Необходимо оберегать это пространство. Важно чтобы пособий было достаточно, они были разнообразны: прежде всего это разные мячи, обручи, скакалки, лестницы-стремянки, кубы, ящики, массажные коврики, трех колесные велосипеды, предметы-двигатели (коляски, качалки, крупные машины, вертушки лестницы), пластиковые горки, массажные сухие бассейны, крупные модули разной величины  и цвета.  Разнообразие предметов не только вызывает интерес к движениям, но и предупреждает развитие однообразных двигательных стереотипов.

В тоже время не нужно бояться, если малыши в силу подражательности начнут выполнять однотипные действия. Они повторят действия таким, каким увидят 2-3 раза, потом внесут что-то от себя.

Дети в самостоятельной деятельности очень любят бегать. Однако чрезмерно продолжительный бег ведет к перевозбуждению нервной системы, переутомлению. Регулирование  движения поможет подсказкой того, что еще можно делать кроме бега.

Физкультурные пособия полезно менять в течении месяца, недели и даже дня, тем самым побуждая детей к более сложным, новым двигательным действиям, на основе уже сложившегося опыта.

Следующим  важным условием успешной организации самостоятельной

двигательной деятельности малышей является обязательное закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности. Мы предлагаем самостоятельную двигательную деятельность включать в утренний прием, до и между занятиями, в прогулку, после сна, в вечернее время. Малыш будет активен в самостоятельной двигательной деятельности, если педагог не забывает о следующих опосредованных специальных приемах.

Следует :

- наблюдать за малышами, видеть их всех, своеобразно оказывать необходимую помощь;

- привлекать детей к размещению пособий в группе, на участке, стимулируя тем самым желание выполнять упражнение;

- хвалить, поощрять действия малышей, снимая напряженность, скованность;

- предлагать детям пособия, соответствующие их опыту;

- предлагать играть с пособием, с игрушкой побуждающих активным действиям;

- менять расположение этих пособий;

- при знакомстве с новыми пособиями показывать разные способы действия с ними;

- включаться периодически в совместные игры с детьми, показывая новые движения, вызывая интерес к ним;

- строить из имеющихся пособий, снарядов, с детьми элементарные «полосы препятствий»,  и учить их «по-разному» преодолевать;

- обогащать элементарные сюжетно-ролевые игры детей, подсказывая разнообразные виды и способы выполнения движений;

- использовать специфические приемы руководства двигательной деятельностью детей с разным уровнем двигательной активности.

Малыш чрезвычайно деятелен, подвижен по своей природе, в связи с этим *на детей с низким уровнем двигательной активности должно обратить особое внимание.* Дело в том, что многие из них могут иметь различные отклонения в здоровья, недостаточный или избыточный вес. Последнее создает дополнительную нагрузку и влияет на функциональное состояние органов и систем организма ребенка, снижает работоспособность, психическую активность, осложняет течение многих заболеваний.

Тучный ребенок может отставать от сверстников в физическом, половом развитии, хуже овладевать движениями. Причинами низкой двигательной активности могут быть так же неудовлетворительный психический климат, однородность, бедность развивающей среды, систематические запреты взрослых, в результате которых сформировался малоподвижный тип поведения. Малоподвижные малыши затрудняются найти пространство для игр, стараются уйти в сторону, выбирают малоподвижные движения.

Эффективным способом повышения двигательной активности такого ребенка может быть игра. Важно показать ему в игровой форме простые движения, не требующие точности, предложить повторить со взрослым или с кем-то из детей «поучить куклу», повторить тоже движение, но с другим предметом. При этом не стоит добиваться исполнения техники движения. Кроме того воспитатель может сам начать «играть» с мячом, лентой, обручем и т.п., стараясь привлечь внимание малышей, тогда они возможно захотят ему подражать. Обязательно нужно поддержать эту попытку.

Периодически во время утреннего приема, после завтрака,  во второй половине дня целесообразно освобождать игровую комнату от столов, вносить однородные предметы в большом количестве (ленточки, мячи, обручи, скакалки) по количеству детей и давать возможность действовать с ними так, как они хотят. Если такие ситуации повторять регулярно, детей хвалить, то они с удовольствием и много двигаются. Более того многие из них сами без всякого обучения постепенно овладевают некоторыми сложными движениями. Например, движения с мячом: прыгают зажав мяч между ног; отбивают мяч о пол и одновременно подпрыгивают, прыжками из обруча в обруч, через ленту, скакалку, лежащую на полу и др.

Активизации основных движений важно уделять особое внимание (бегу, прыжкам). Не надо бояться, что дети при этом утомляются – они не устают, если часто менять движения, их темп, амплитуду, место выполнения. В свою очередь такая деятельность обеспечивает активный отдых, снимает утомление, активизирует психические процессы (внимание, память).

Контрастной малоподвижным является группа с высоким уровнем двигательной активности. Они находят возможность двигаться в любых условиях, предпочитая бег, прыжки, избегая, движения, требующих большой точности. Они как бы не успевают вникнуть в суть упражнения, их движения импульсивны, эмоциональны. Большая двигательная активность создает высокую физическую нагрузку на организм малыша, что может привести к отклонениям в сердечно-сосудистой деятельности. Такие дети очень подвержены простудным заболеваниям, поскольку, вспотев после большой нагрузки, могут переохладиться. Кроме того физическое переутомление приводит к умственной утомляемости. Это проявляется в том, что они могут выполнять задания в замедленном темпе, процесс запоминания у них затруднен, внимание рассеянное, допускают большое количество ошибок. Педагогу важно понимать, что чрезмерная подвижность является сильным раздражителем нервной системы, поэтому поведение таких детей часто неуравновешенное, они могут попадать в конфликтные ситуации. Гиперактивные малыши у которых двигательная активность, не имеющая определенной направленности составляет 50% времени, отличается расторможенностью, агрессивностью, крикливостью, им трудно перекинуться на спокойные движения, требующие устойчивости внимания. Сдерживать, ограничивать в движениях таких детей нельзя.

Помощь, поддержка взрослого должна заключаться в регулировании интенсивности движений, но не в ее запрещении. Разумно обеспечить возможность длительного выполнения разнообразных упражнений включая движения, требующие внимания, точности (прыгание через «ручеек», прокатывание мячей под воротиками, по дорожке, ходьба с перешагиванием через ленточки, разложенные на полу). Можно подсказать ребенку сюжет, который сделает его движение более осмысленным (не просто бег, а «езда на автомобиле,  с остановками, по разным дорогам»). Очень важно поддерживать даже малейшую инициативу ребенка.

Дети со средним, нормальным уровнем подвижности, при правильно организованной самостоятельной деятельности активны. Движения их хорошо развиты. Двигательная активность саморегулируется,  не требует особого внимания со стороны взрослых. Эти малыши как правило, имеют нормальную массу тела, редко болеют, хорошо усваивают учебный материал.

Основное содержание двигательной деятельности младших дошкольников составляют основные виды движений (ходьба, бег, прыжжки, лазанье, метание) и подвижные игры, которые широко представлены в программах. Для стимулирования  активности детей целесообразно использовать специальные  образовательные ситуации.

Примерная образовательная ситуация «Поиграем с мячом»

Цель: упражнять детей в  перебрасывании мячей разного размера через веревку, находящуюся на уровни груди ребенка.

Необходимый материал: веревка или резинка, натянутая на уровне груди ребенка, мячи диаметром 20-25 см, 8см, по количеству детей.

Организация: образовательная ситуация конструируется в физкультурном зале.

Краткий ход конструирования образовательной ситуации:

Воспитатель показывает детям корзину с мячами, раскачивает и говорит, что жили-были в плетенной корзине мячики большие и  маленькие и заспорили, который из низ летает дальше. Спорили и доспорили до того, что корзина перевернулась (воспитатель опрокидывает корзину). Как узнать, какие мячи летают дальше большие или маленькие? Давайте проверим. Каждый ребенок сам выбирает один большой и маленький мячи. Бросает их через веревку от груди, стараясь перебросить через веревку в сторону свободной стены. Далее дети вместе с воспитателем решают, какие мячи было бросать легче, почему. После этого все мячи складывают в домик-корзину.

Примерная образовательная ситуация «Веселые мячи».

Цель: упражнять детей в выделение свойств мячей и действиях в соответствии с этими свойствами.

Необходимый материал: мячи разного цвета, воротики   по количеству детей.

Организация: образовательная ситуация конструируется в физкультурном зале, либо на участке.

Краткий ход конструирования образовательной ситуации:

Воспитатель: «Ой-ой, что это у меня лежит шевелится? Потрогайте не бойтесь. Что же там лежит? Что-то круглое. Дети высказывают предположения. Воспитатель выбрасывает мячи и они подпрыгивают и катятся по полу. Дети смотрят, а потом говорят «Мой веселый звонкий мяч, ты куда пустился вскачь! Красный, синий, голубой, не угнаться за тобой!» Предлагает детям догнать мячи и прокатить воспитателю, затем бросить воспитателю. «Мячи веселые, шустрые, а умеют ли они слушаться и прокатываться точно в воротики?» Если ребенок предложит свой вариант действия с мячом, следует поддержать его инициативу.

Каждый малыш прокатывает мяч в свои воротики. «А умеют ли они прыгать?» Каждый ребенок пытается ударить мячом об пол, чтобы он отскочил повыше. После этого каждый малыш говорит какой у него мяч, называя его цвет и что он умеет делать.

.

**Организация двигательной деятельности  детей в средней группе**

На пятом году жизни двигательная деятельность  в жизни ребенка приобретает особое значение. Дело в том, что существенно возрастают физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Именно в этом возрасте дети испытвают наиболее острую потребность в движениях. В случае ее неудовлетворения и  ограничения двигательной  они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными и капризными. В связи с этим в средней группе особенно важно организовать разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Физиологические исследования свидетельствуют, что многие функции центральной нервной системы зависят от активности мышц. Постоянный приток проприоцептивной импульсации, возникающий при мышечной деятельности, стимулирует всестороннее развитие детского организма, обуславливает его активность во взаимодействии с внешней средой. Двигательный анализатор участвует в условно-рефлекторной деятельности, в повышении тонуса коры головного мозга, что создает благоприятные условия для выработки новых временных  связей и функционирования уже имеющихся. Известна связь между тонкими движениями пальцев рук и развитием речи у дошкольников.  в целом развитие речи у детей, как моторной, так и чувствительной, включая формирование широкой обобщающей функции слова,  происходит на двигательной основе.

В то же время педагогам и родителям следует понимать, что возрастные возможности овладения миром разнообразных движений на пятом году жизни еще весьма ограничены и своебразны. В связи с этим важно грамотно организовать накопление двигательного опыта ребенка, учитывая существенные физиологические, психические возрастные  и индивидные особенности. В связи с этим остановимся на их обсуждении более подробно.

Взрослым следует учитывать, что дети одного возраста могут существенно отличаться друг от друга по уровню достигнутой ими физиологической зрелости. Следовательно, большое значение приобретает изучение не только средних параметров, а индивидуально-типологических особенностей физического развития детей. Одним из показателей соответствия  биологической зрелости календарному возрасту является появление зубов. К четырем годам у детей имеются все 20 молочных зубов, в пять лет начинается прорезывание постоянных коренных зубов.

 Проблема различий  сроков биологического созревания современных детейс каждым годом становится все актуальнее, так как без учета биологического возраста нельзя индивидуализировать педагогический процесс, нельзя начинать необходимое лечение заболевших детей, нельзя проводить правильное воспитание в семье.

Эта биологическая проблема стала давно стала социальной. Дети одного календарного возраста могут отличаться как акселеранты большими морфофункциональными возможностями, чем их сверстники – медианты (средний уровень развития) и ретарданты (замедленное развитие). При этом мы не всегда имеем дело с гармоничной акселерацией и ретардацией. Ориентации    на дальнейшую успешность в двигательной деятельности акселерантов ошибочна, поскольку задержанные в развитии ретарданты в более поздние сроки могут обойти акселерантови и добиться больших достижений в двигательной деятельности. В то же время все дети в особые чувствительные периоды своей жизни, к которым относится и пятый год жизни,  должны иметь возможность получить необходимый стимул к физическому развитию в виде грамотно организованного физического воспитания с учетом не только календарного, но и биологического возраста. Неслучайно в отдельных программах, например, программе «Детство» представлены разные возможные уровни ее освоения. Подъем на более высокий уровень уже зависит не  только от усилий педагогов и родителей, но и темпов созревания ребенка. Задача же воспитателя заключается в том, чтобы,  не форсируя развития ребенка, помочь ему,  создав все условия для раскрытия его двигательного потенциала, содействуя естественному переходу на более высокий уровень.

В этом возрасте общая выносливость мышц еще не высокая, утомляемость  велика,способность долго сохранять статическую позу еще развита слабо. В связи с этим во время сидения его спина ребенка может быть согнута,  он может сутулиться во время ходьбы.  Надо относиться с пониманием к тому, что ребенку все еще трудно несколько минут находиться в одном положении.  В связи с этим взрослому важно побуждать ребенка к недлительному принятию более «легкого» физиологически выгодного для организма положения, поскольку с изменением положения костей скелета меняется топография сосудов, нервных волокон, организм отдыхает. Однако,   если ребенок будет регулярно принимать неправильные, нерациональные позы и долго их сохранять, то возможны изменения в развитии и состоянии позвоночника, удерживающих их мышц, а так же нарушения со стороны сердца, сосудов, органов малого таза, системыкровенаполнения головного мозга. Особое внимание следует уделить  приемам формирования у детей навыков правильного сидения, стояния, поскольку  именно в этом возрасте идет активное формирование осанки,  походки,  формируются привычные позы при сидении, стоянии.  Эффективным средством могут быть спецальные образовательные ситуации, в которых в игровой форме  малышам предложить «порепетировать», «походить как принцесса, принц», «поучить  Незнайку,  как надо сидеть за столом во время просмотра книги, рисования, еды». Такие ситуации важно неоднократно повторять, формируя стереотип поведения.  Взрослым нужно так же помнить, что*.* именно на пятом году жизни заявляют о себе первые нарушения в осанке. В связи с этим в быту важно регулярно  наблюдать за каждым ребенком и убеждаться, что плечи его на одном уровне, лопатки расположены параллельно спине, углы лопаток находятся на одном уровне, глубина изгиба позвоночника в области шеи и поясницы одинаковая (3-4 см), позвоночник прямой, живот подтянут.

В то же время все эти усилия могут оказаться малорезультативными, если забыть и не использовать самое эффективное средство формирования правильной осанки, укрепления силы мыщц, слабость которых грозит разнообразными отклонениями в осанке, а  крепость  их создает мышечный корсет, - физическиеупражнения, которые равномерно развивают мускулатуру тела, особенно мышцы спины (разнообразные общеразвивающие упражнения, а так  же подтягивание по скамейке, лежа на животе).

Укрепление мышц чрезвычайно важно еще и в связи с тем, что скелет ребенка еще податлив, хотя он уже приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения, изгибы позвоночника уже вполне отчетливы и определенны, поэтому ребенок гораздо устойчивее в статических позах и динамике. В связи срасширением возможностей опорно-двигательного аппаратадвижения детей становятся богаче и  разнообразнее**.** Особенностью развития скелета на пятом году жизни является то, что  еще только начинается сращение костей таза, поэтому  малышам особенно опасно  переносить большие тяжести: можно вызвать смещение костей таза.Поскольку дети очень быстро растут,  со стороны взрослых чрезвычайно важен контроль за соответствием высоты мебели росту детей, своевременная смена столов, стульев.

Для наибольшей эффективности применения общеразвивающих упражнений и основных движенийпри формировании правильной осанки мы рекомендуем обратить внимание на следующие моменты.

Подбор и выполнение упражнений для комплекса общеразвивающих упражнений, обучение основным движениям должны реализовываться в щадящем режиме для шейного и поясничного отделов позвоночника. Этот режим предусматривает*:* исключение упражнений, связанных с переразгибанием в шейном отделе позвоночника в передне-заднем направлении; выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний, при этом следует избегать резких сгибаний, разгибаний, ротацитонных движений в суставах верхних и  нижних конечностей и туловища, упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и  горизонтальной плоскостях.

Для исключения проявления гипоксии мозга следует избегать выполнения ребенком упражнений с задержкой дыхания, натуживанием.

Педагогам так же следует стараться не допускать ошибки в выборе упражнений, исходных положений и способов  выполнения движений, которые могут привести к стрессовому воздействию на суставы, связки, мышцы.

С нашей точки зрения педагогам и родителям будет не безинтересна точка зрения специалистов в области биомеханики движений на проблему формирования у детей правильной осанки. Нарушение осанки связано с ограничением подвижности в суставах, с нарушением взаимодействия мышц – антагонистов: одни мышцы ослаблены и слишком растянуты, другие – укорочены. Исходя из этого  профилактика нарушений осанки должна включать использование физических упражнений, способствующих увеличению подвижности звеньев тела, укреплению ослабленных мышц и растягиванию укороченных.

   Главным образом сохранение правильной осанки зависит от способности ребенка оценивать (воспринимать) различия в действиях внешних сил относительно центра тяжести  правой и левой, передней и задней, верхней и нижней частями тела. Причинами нарушения осанки является не столько низкий уровень развития мышц, обеспечивающих позу, сколько низкий уровень сенсорной оценки, что не позволяет ребенку оценить отклонение от правильного положения и привыкание к тем состояниям, которые приводят к нарушению осанки. Поэтому большое значение для профилактики осанки имеют упражнения на равновесие, удержание симметричного положения рук, ног, на оценку пространственного положения звеньев тела. В связи с этим важно создание соответствующих специальных условий (оснащение физкультурного зала, наличие простейших тренажерных устройств и тренировочных сенсо-моторных ориентиров  в виде особого дидактического материала, игрушек и т.д.).

 Одна из ведущих ролей в регулировке позы отводится тактильной чувствительности. Поток раздражителей, поступающих из внешней среды на тактильные рецепторы, позволяет симметрично регулировать положение тела в пространстве, его осанку.  В связи с этим упражнения, используемые на занятиях с дошкольниками, следует подбирать с учетом принципа симметричной тактильной раздражительности, т.е. ребенку надо предлагать физические упражнения, которые одинаковые по своей модальности, частоте, интенсивности, скорости, структуре выполнения. Это значит, что должны быть упражнения как для правой, так и левой частей тела;     как в вертикальном, так и в горизонтальном положении; как в переднем, так и в заднем направлении.

 Выполнение физических упражнений, которые  обеспечивают широкое  поле функционирования для тактильной чувствительности организма ребенка, возможно при соблюдении ряда условий:

- у ребенка во время выполнения физических упражнений должны быть максимально открыты все участки тела;

- должен обеспечиваться  широкий диапазон для воздействия на тело ребенка различных по модальности тактильных раздражителей (теплое - холодное; гладкое – шероховатое; вибрация – покой; твердое – мягкое и т.п.);

- используемые раздражители должны соответствовать  порогу тактильной чувствительности.

Заботясь о здоровье ребенка, особое внимание следует уделить *укреплению стопы,* которая так же имеет своеобразные возрастные особенности. Взрослым важно учитывать, что стопа человека выполняет роль амортизатора, обеспечивая эластичность походки. Первые признаки плоскостопия обычно выявляется только к 5 годам, когда потепенно уменьшается у детей жировая прослойка на стопе. Если у ребенка слабые мышцы стопы, то ему будет трудно  освоить такие привлекательные движения как бег, подскоки, прыжки в длину, спрыгивание, более того  это может стать причиной травмы.

В связи с этим взрослым необходимо позаботиться об укреплении мышц, поддерживающих свод стопы ребенка.  Его надо побуждать ходить по неровным поверхностям (по сухому и мокрому песку, оставляя отпечатки следов, по траве, гальке, ребристой дорожке, массажным коврикам, лазанью по лесенкам).

Кроме этого важно выполнять гигиенические рекомендации: подбирать обувь, хорошо обтягивающую ногу, с каблуком, своевременно стричь ногти  на ногах у детей.

Педагогам и родителям важно знать, что причиной плоскостопия может быть переход ребенка  на повышенную двигательную активность, при которой избыточные постоянные колебания  при ходьбе и беге не гасятся естественными амортизаторами, а передаются на коленные и тазобедренные суставы, а затем и на позвоночник.  Эффективными средствами укрепления связок и мышц стопы являются такие способы ходьбы как ходьба на носках, на пятках, внешней стороне стопы без обуви. Если ребенок занимается в спортивной обуви, эффективность таких упражнений резко снижается и в результате может даже  возникнуть «разболтанность» сустава. Обязательным компонентом занятий, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия должны быть упражнения в расслаблении после бега.

Наряду с упражнениями для укрепления свода стопы, профилактика плоскостопия должна включать соблюдение правильной техники ходьбы, бега, прыжков. При правильной ходьбе у детей наблюдается усиление отталкивания стопой, выполнение активного переката, устранение неблагоприятных сотрясений тела и пассивности большей части мышц. В свою очередь недостаточное отталкивание является причиной застоя крови в венах голени и излишних вертикальных колебаний тела.

Во время бега  со средней скоростью – эффективного средства развития общей выносливости у дошкольников, важно соблюдать требования к технике: прямое положение головы, активный вынос вперед бедра маховой ноги, перекат с пятки на  носок, а во время медленного бега: прямое положение туловища, развернутые плечи, поднятая голова, мягкая постановка ноги на всю ступню с небольшим опережением постановки ее на носок. В оздоровительном беге для профилактики утомления мышц голени, области стопы и голеностопа важно переходить от одного способа бега к  другому, то есть менять постановку стопы на опору (с пятки, с носка, на всю плоскость). Беговые упражнения требуют хорошей амортизации, поэтому их следует выполнять в спортивной обуви с супинаторами. Продолжительность бега на короткие дистанции, при котором происходит опора на переднюю часть стопы  не должна превышать10 секунд. Бег с высоким  подниманием бедра, бег с захлестом, бег широким шагом стоит выполнять в быстром темпе по 5-7 секунд в чередовании с расслаблением мышц, участвовавших в работе.

 При обучении детей прыжкам мы рекомендуем придерживаться следующих советов: обучать технике различных видов прыжков на достаточно плотное покрытие высотой около 5 см.; учитывать,  что трехминутный интервал отдыха является недостаточным для восстановления сводов, 5-7 минутные интервалы отдыха обеспечивают достаточное восстановление продольных сводов стопы, в связи с этим в заключительной части занятия прыжковые упражнения  использовать нецелесообразно; высота спрыгивания в средней группе 25 см является наиболее оптимальной для обучения приземлению, так как при такой высоте не происходит выраженного уплощения продольных сводов; на начальном этапе прежде всего необходимо обучать детей рациональному отталкиванию и мягкому приземлению; отталкивание и приземление требуют активного движения в голеностопном суставе, поэтому чрезвычайно важны подготовительные упражнения.

Наряду с традиционными упражнениями для укрепления свода стопы можно использовать и упражнения с современными пособиями – сенсорными балансирующими мячами-полусферами и массажными ковриками.

Сенсорный балансирующий мяч – это цветная воздушная, упругая полусфера диаметром 16,18,5 см  с  небольшими бугорками на поверхности.  Упражнения на сенсорных балансирующих мячах-полусферах воздействуя на нервные окончания, сосуды и мышцы стопы, улучшает кровообращение и способствует улучшению состояния мышц стопы.

Упражнения на массажных ковриках – пластиковых дорожках с «иголочками», состоящих из квадратов – модулей разного цвета наряду с благотворным воздействием на свод стопы позволяют так же развивать быстроту реакции на цветовые сигналы, функцию равновесия, упражнять детей в ходьбе, беге, прыжках в длину с места и с продвижением вперед, формировать умение четко сохранять направление движения, выполнять повороты. Например, такими  упражнениями  упражнения для детей средней группы могут быть следующие:

1. "Топотушки"- повороты на месте переступанием (на 90, 180 и 360 градусов), не выходя за пределы квадрата. Первоначально используются дорожки, составленные из квадратов, сторона которых равна двум модулям.

2. "Найди свое место" - во время ходьбы остановиться по  сигналу  на  квадрате,  цвет которого  соответствует (совпадает или является оттенком) цвету одежды ребенка.

3. "Гномы" - ходьба, наступая на каждую клеточку, на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в полуприседе. Усложнение: остановка на квадрате ранее названного цвета, сигнал к остановке - звуковой или совпадающий с цветом нужного квадрата.

4. "Умные ножки" - ходьба с предметом в руках, перешагивая через красные квадраты.

5. "Волчок" - ходьба с поворотом вокруг себя на квадрате названного цвета.

6. "Петрушка" - ходьба спиной вперед, произвольно ступая по коврику, не выходя за его границы. Усложнение: идти, наступая на каждую клеточку.

На таких ковриках можно проводить и подвижные игры.

1. "Перемена мест".

Проводится на двух длинных ковриках, расположенных параллельно на расстоянии 1 метра друг от друга. Дети в двух колоннах идут по коврикам, по сигналу останавливаются и перебегают на противоположный коврик. Усложнение: при перебегании встать на квадрат указанного цвета. Правила: не сталкиваться, точно вставать на квадрат нужного цвета.

2. "Лошадка".

Проводится на длинном коврике. Двое детей (всадник и лошадка) становятся у края коврика. "Всадник" держится за руки "лошадки", отведенные вниз-назад. По сигналу "Поехали!" "лошадка" скачет галопом или бежит, высоко поднимая колени. Потом дети меняются ролями. Правила: игрокам бежать, не выходя за границы коврика. Усложнение: "лошадка". бежит, не наступая на квадраты или полосы определенного цвета. Игра может проводиться, как соревнование между двумя парами детей на одной или двух ковриках.

3."На одной ножке по дорожке".

Проводится на коврике средней величины, а затем на длинном. Ребенок стоит на одной ноге у края коврика. По сигналу он прыгает на одной ноге до другого конца дорожки. Обратно возвращается бегом по дорожке. Правила: на выходить за пределы коврика, не вставать на две ноги. Усложнения:

- соревнования двух детей,

- поточное выполнение задания несколькими детьми,

-  прыгать по квадратам названных цветов,

-  на обратном пути принести игрушку.

Существенные изменения происходят на пятом году жизни в развитии дыхательной системы. Наблюдается  грандиозный прирост жизненной емкости легких у детей по сравнению с предыдущими годами. В среднем ЖЕЛ увеличивается за год 650 мл.Увеличение ЖЕЛ связано срасширением верхней части грудной клетки. Это способствует улучшению дыхательной функции. Наряду с этим происходит укрепление сердечной мышцы. Таким образом,  создаются предпосылки в этом возрасте для  некоторого увеличения нагрузок при выполнении  физических упражнений.

С нашей точки зрения,  особую значимость для педагогов и родителей имеет информация о том, что у детей средней группы потребность организма в кислороде по сравнению с детьми трех лет увеличивается на 40%. Это обусловлено перестройкой функции внешнего дыхания, большой потребностью ребенка в свежем воздухе.   Более того, педагогами замечено, что у детей этого возраста, находящихся в течение дня в помещении, снижается работоспособность, появляется раздражительность, плаксивость, нарушается сон. В связи с этим взрослым следует особое внимание уделять систематическому проветриванию помещений,  обеспечению достаточного времени пребывания детей на свежем воздухе и к закаливанию. В то же время не следует допускать сквозняков, чтобы играющие малыши  не находились под открытыми фрамугами, заканчивать сквозное проветривание не позднее чем за 10—15 минут до прихода детей.

Кроме соблюдения гигиенических рекомендаций,  с детьми этого возраста имеет смысл проводить специальные игровые упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры.

 Подбирая упражнения, педагогам очень полезно помнить следующие теоретические положения, раскрывающие специфику влияния различных упражнений на функцию дыхания. Для того чтобы научиться правильно дышать, нужно уметь управлять дыхательными мышцами, всячески развивать их, укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому дыхательные упражнения чрезвычайно полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы, которым дети часто подвержены. Дыхательные упражнения могут быть прекрасным дополнительным  средством для лечения больных детей (пневмонией, с туберкулезной интоксикацией и пр.). Наиболее эффективным является глубокое, нечастое, ненапряженное дыхание. При таком дыхании воздух доходит до альвеол, легочная ткань хорошо вентилируется, дыхательные мышцы работают экономно, успевает восстанавливаться их работоспособность. Значительное мышечное напряжение целесообразно сочетать с выдохом, а вдох делать в исходном положении. Например, в положениях стоя, сидя, при энергичном поднимании рук вверх, в положении лежа на животе при приподнимании верхней части туловища и рук вверх,  происходит естественная  задержка дыхания  или выдох. Это объясняется тем, что при значительном мышечном напряжении ряд дыхательных мышц (межреберные, косые мышцы живота, грудино-ключичные) переключаются на непосредственно мышечную работу. Кроме того, выдох усиливает возбуждение двигательного центра коры, вдох тормозит его. Таким образом, выдох способствует мышечной работе. В связи с этим в упражнениях такого типа детям не следует давать  рекомендаций к дыханию  (они дышат так, как им удобно) или только дать указания о вдохе в исходном положении. По окончании упражнения обязательна пауза — в этот момент дыхание нормализуется. Мелкие, быстрые движения (вращения кистей рук, стоп и пр.) выполняются при обычном дыхании.

Так же при обычном неглубоком дыхании выполняются многократно повторяющиеся движения со значительной нагрузкой, такие как подскоки на месте.  В таких случаях менее глубокое дыхание выгоднее организму, так как расходуется меньше энергии, необходимой для физической работы. Эти упражнения своеобразно влияют на процессы дыхания: вырабатывается способность более полно поглощать кислород из каждого литра, вентилируемого воздуха. По окончании упражнения дыхание вскоре нормализуется. В целом же дыхание становится значительно эффективнее. Темп дыхательных движений должен быть спокойным, не частым. Это обеспечивает правильный газообмен в легких, экономную затрату сил дыхательных мышц. Выдох должен быть несколько продолжительнее вдоха. Полный выдох освобождает легкие от отработанного воздуха, таким образом, рефлекторно усиливается вдох. Поэтому при обучении дыханию нужно, прежде всего, обращать внимание на выдох, добиваться увеличения его продолжительности.

К общепризнанным полезным общеразвивающим упражнениям,  активизирующим дыхание у детей,  относятся сведение рук на выходе и разведение их на вдохе, наклоны с энергичными выдохом; поднимание рук в стороны или вниз - в стороны на вдохе, круговые движения руками;  то – же в сочетании с одновременным произнесением на выдохе звуков, в соответствии с образом, к котором выполняется упражнение.

Остановимся на приемах, которые приводят к увеличению продолжительности выдоха.

Детям полезны упражнения, в которых они «вдыхают аромат цветка», «сдувают пух с одуванчика», «дуют на свечку», «дуют на горячий чай», «на снежинку».

Длительному выдоху способствует так же произношение некоторых звуков в образных упражнениях, в которых на выдохе произносятся звуки, односложные, слова, включающие определенные гласные или согласные.

Наиболее удобными для произнесения гласных при выполнении общеразвивающих упражнений являются: «у» («у-ууу» — гудение поезда; «ту-у-у» — звук рожка  
«ух-х» — колка дров; «ау-у-у» — перекличка в лесу; «у-у-у-р-р»  *-* курлычет журавль); «а» («ка-а-а-р» — ворона; «га-га-га» — гуси; «ква-а-ква-а»   
лягушки; «ба-а-х» — что-то упало); «и»   («вни-из»).

Наиболее удобными для произнесения согласных при выполнении общеразвивающих упражнений являются:

«ш» («ш-ш-ш» —молоко  кипит; «ш-ша», «са-са» — косит коса); «ж»   («ж-ж-ж»—жук летит);  «з»   («з-з-з» — звенит комар, телефон);  «с»   («тс-с-с» — помолчим).

Полезно так же чтение  коротких смешных стихов, например: «Бочка-бочка, точка-точка, точка – точка – кочка, кочка» и т. п.

Произнесение звуков связано с вибрацией голосовой щели, а это рефлекторно расширяет бронхи, снимает спазмы бронхов, появляющиеся при аллергии.

Эффективным приемом,  способствующим увеличению продолжительности выдоха является задание дуть на какой-нибудь легкий подвижный предмет — «у кого дольше колышется ленточка», «у кого дальше улетит пушинка», «кого надуется самый большой мыльный пузырь», «у кого больше будут волны в тазике с водой».

В работе с детьми могут быть использованы короткие комплексы дыхательных упражнений.

Педагогам и родителям следует помнить о необходимости тенировки сердечно-сосудистой системы детей. Сердце — тренируемый орган. Оно быстро реагирует на малейшие изменения в физической работе. Систематическое применение общеразвивающих, упражнений положительно сказываетсяна функции сердца, так как в них нагрузка увеличивается постепенно,  четко дозируется, напряжение ритмично чередуете. с расслаблением или паузами отдыха. В результате сердечная мышца становится сильной, ритм - ровнее и реже, точнее осуществляется перестройка работы в связи с меняющейся нагрузкой. Характерными особенностями сердца ребенка является неполное развитие мышечного аппарата и неравномерность сердечных сокращений, так как еще несовершенна нервная регуляция. Поэтому нужно с большой осторожностью увеличивать нагрузки в особенности для детей  среднего дошкольного возраста. В  процессе некоторых упражнений - давать паузы для отдыха, дозировку упражнений продолжительное время сохранять неизменной, увеличивая понемногу.

Наиболее специфическое укрепляющее влияние оказывают ритмичные, многократно повторяющиеся движения с высокой физиологической, нагрузкой — подскоки разного типа, бег на месте, бег с высоким подниманием коленей, приседания. Важно, чтобы эти упражнения входили в каждый комплекс и  регулярно повторялись. Чрезвычайно полезны циклические физические упражнения.

        Воспитывая здорового, жизнерадостного ребенка, не следует забывать о необходимости  охраны и развития его зрительной и слуховой систем.  Именно они  позволяют ребенку познать многообразие окружающего мира, успешно к нему адаптироваться. Главной особенностью *зрительной системы* является то, что продолжает формироваться острота зрения. У детей еще окончательно не сформирована глазодвигательная мускулатура. Хрусталик глаза у ребенка на пятом году жизни  имеет   особенность: его форма более плоская, чем у взрослых. Отсюда  у ребенка отмечается некоторая дальнозоркость. При неправильной позе ребенка за столом (горбится, низко наклоняется) и недостаточном освещении во время рисования, рассматривания мелких изображений возникает перенапряженность зрения и может развиться близорукость. В связи с этим дома, в детском саду взрослым следует позаботиться о хорошем правильном освещении помещения, правильной посадке детей. Поэтому необходимо, чтобы игровые уголки, рабочие столы располагались близко к окнам, а свет падал слева. В уголках книги необходимо иметь дополнительное освещение от бра или настольной лампы.

Сохранить и укрепить зрение ребенка поможет и рациональное питание: употребление продуктов, содержащих витамин А, В2, белок (творог, молоко), чернику.

Исходя из возрастных особенностей органа зрения детей пятого года жизни. важно позаботиться об укреплении у детей глазодвигательных мышц. Для тренировки мышечного аппарата глаз полезно организовать поочередное рассматривание предметов в близи – в дали, сильное зажмуривание с последующем морганием глазами, передвижение глазами вверх-вниз, вправо-влево, по кругу. Такие упражнения полезны после интенсивной зрительной работы, а так же после сна и перед ним. Полезна специальная глазная гимнастика, способствующая так же улучшению работы головного мозга. Такую гимнастику рекомендуется проводить  два раза в день.  *Предлагаем примерный комплекс глазной гимнастики:*

1. Наложить ладони на закрытые глаза не касаясь их. Согревание глаз центром ладони. 30 сек.

2. Под закрытыми векамирисуем глазами круги влево, вверх, направо, вниз; затем круг в обратную сторону. Повторить 5 раз.

3. Нежно погладить пальцами веки, открыть глаза и быстро поморгать.

4.  Вытянуть правую руку прямо перед собой, кистью на себя. Смотреть на ноготь среднего пальца. Не поворачивая головы следить его перемещением, когда рука перемещается вправо в сторону, затем — влево. Сменить руку, все повторить по 5 раз каждой рукой медленно.

5.Вытянуть правую руку прямо перед собой, кистью на себя. Смотреть на ноготь среднего пальца. Не поворачивая головы следить его перемещением, когда  медленно приближаешь правую руку к носу, затем удаляешь. Сделать то же левой рукой. Повторить  каждой рукой по 5 раз.

Эти упражнения так же полезно выполнять детям в  старшей, подготовительной к школе группах.

Многие основы  индивидуальности ребенка определяются особенностями нервной системы, врожденными, унаследованными, возрастными, приобретенными. В первые пять лет жизни происходит весьма интенсивное развитие центральной нервной системы, **которое** характеризуется ростом и структурной дифференцировкой коры головного мозга.Для  лучшего понимания    особенностей нервной системы ребенка хочется посоветовать педагогам руководствоваться в своей работе подробными сведениями о каждом ребенке от внутриутробного развития,  момента рождения и до поступления в дошкольное учреждение  –  о состоянии его здоровья, перенесенных  болезнях,  о том, с какого времени он начал держать голову, манипулировать руками, ползать,  ходить, говорить и т.д., условиях семейной обстановки, интересах, привязанностях, любимых занятиях. Именно знание потенциальных возможностей организма ребенка, органических предпосылок, врожденных особенностей нервной системы  и роли внешних воздействий, среды в овладении двигательными координациями, расширении резервов адаптации функциональных систем, создании элементарного волевого настроя, позволит, правильно организовать процесс физического воспитания,обеспечить правильный режим (полноценный сон, дозировку занятий и двигательной активности, время пребывания на воздухе, систему закаливания), положительный микроклимат  группы, эмоционально положительную обстановку, выбрать методы индивидуального сопровождения.

Своеобразной особенностью нервной системы детей  пятого  года жизни является незрелость лобного отдела головного мозга,  преобладание возбуждения над торможением. Это причина того, что движения ребенка  могут быть  порывистыми, импульсивными, он может быстро перевозбуждиться, его довольно трудно успокоить, у него еще невысокая работоспособность, ему все еще трудно контролировать свои силы, удерживать внимание, управлять им, произвольно расслаблять мышцы. Вследствие преобладания процесса возбуждения дети  этого возраста предпочитают движения скоростно-силового характера,  Именно при выполнении  таких упражнений показатели работоспособности у детей выше. Не случайно на пятом году жизни ведущими считаются скоросно-силовые качества. Не случайно в программе  «Детство» поставлена задача: целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений). Упражнения на их развитие благоприятно сказываются на развитии других двигательных качеств (ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), психомоторном развитии ребенка в целом. Исходя из этого,  хотелось бы порекомендовать педагогам и родителям наиболее эффективные упражнения для развития скоростно-силовых качеств у детей этого возраста, которые можно использовать при  конструировании образовательных ситуаций:

* «Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия высотой 12-15 см на 15 м, ускорением,
* «По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед,
* «С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы выстой 12-15 см (3-4 кубика с рейками и т.п.) по 2-3 раза,
* «Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2-3 серии  по 20-35 секунд  каждая. Между сериями обязательны паузы для активного отдыха (дыхательные упражнения, ходьба).
* «Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, выполнять поочередно махи ногами (по 5-6 раз каждой ногой)
* «Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую – третью снизу рейки и спускаться на пол; усложнение: толчком двух ног напрыгивать на вторую рейку.
* «До свиданья, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3-4 м в паре из исходного положения сидя, ноги врозь.
* «Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3-4 раза).
* «Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30-35 см), разложенные на полу на расстоянии 30-35 см.
* «Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.
* «Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 1метр, цвет которых соответствует цвету полос на радуге,
* «Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 метр на высоте 12-15 см.
* «Дрессированная собачка»: ребенок опирается руками в  поставленный на пол обруч, стоя на четвереньках, спина прямая, голова приподнята, делает шаги  сначала в одну, затем другую стороны.
* «Сядь на мячик»: из положения сидя, упор сзади, мяч права сбоку, поднять туловище и сесть на мяч, вернуться в исходное положение, возвращаться в исходное положение садясь то  справа, то слева от мяча.
* «Кто соберет больше лент»: прыжки вверх с места, снимая по одной короткие ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20-25 см.
* «Зайчата и лисичка»: зайчата резвятся на полянке, прыгая и бегая, по сигналу «Лиса!» - прыгают в домик ( у каждого зайчика может быть свой домик либо общий).
* «Через ручейки»: ребенку предлагается выбрать ручеек, через который он хотел бы перепрыгнуть в соответствии со своими силами. Ширина ручейков 20-25 см. 35-40 см. Возможны ручейки узкие в начале и более широкие в конце. Всего может быть 8-9 ручейков.
* «Лягушка»: ребенок прыгает вперед в соответствии с указаниями детей или воспитателя, приземляясь то на листок, то на кочку (в обруч). Стоящие рядом дети наблюдают за «лягушонком», прыгающим к маме-лягушке. Если лягушонок допустил ошибку он возвращается назад.

Наряду с  этими упражнениями особое внимание следует уделить формированию двигательной асимметрии  в метании правой и левой рукой,  выполнении общеразвивающих упражнений,  беге змейкой. Такие упражнения наиболее благоприятно сказываются на развитии ловкости.

 Преобладание процесса возбуждения над торможением объясняется стремление детей  выполнять упражнения быстро, а это приводит к  многим ошибкам. Для многих детей невыносимо искушение начать  интересное упражнение до команды, указания педагога, даже если они знают, что, если начнут действовать по сигналу, то получат хорошую награду. Исходя из этого, ребенку надо помочь сконцентрировать внимание. Этого можно добиться разными способами: кого-то даже взять ребенка за руку, предложить повторить задание, использовать музыкальное сопровождение, стихотворный текст, позволяющее запомнить движение. Например: «Скок поскок молодой дроздок, на двух ножках скок вперед, скок, вперед, скок вперед».

В то же время постепенно по мере созревания нервной системы повышается ее работоспособность, увеличивается выносливость корковых клеток, поэтому одним делом ребенок может заниматься дольше. Более того, формирование двигательных навыков происходит значительно быстрее и легче. Навыки становятся несколько прочнее, чем в младшем дошкольном возрасте, но прочность их все же не высока. Однако дети в состоянии усваивать в движении лишь основное, в общих чертах, могут воспроизводить его осознанно, правильно, но все-таки часто нечетко, неточно, схематично. Для успешного освоения нового движения ребенку необходимо его повторить не менее 24-25 раз. Эти повторы целесообразно равномерно распределить между интервалами  в 3-4 занятия (образовательные ситуации) с небольшими временными интервалами между ними. Например, если сегодня ребенок попробовал  несколько раз метнуть  набивной мешочек в горизонтальную цель,  то важно предоставить ему возможность  повторить это упражнение завтра, после завтра, на следующей неделе. При этом для начала с целью облегчения запоминания лучше повторять упражнение в неизменной обстановке в неизменном виде.

Замечено, что иногда достаточно 1-2 показов с объяснением и 3-4 повторения ребенком нового простого упражнения сразу после показа, чтобы он его  запомнил.

Педагогам и родителям очень полезно помнить о значении неоднократных повторов упражнения не только для его запоминания ребенком, но и для развития, созревания нервной системы ребенка. Как  на третьем,  четвертом, так и на пятом году жизни   неоднократное повторение различных знакомых движений, вызывающее неоднократное повторение возбуждения в рецепторах, способствует образованию миелиновой оболочки проводящих путей.  Это в свою очередь повышает скорость передачи нервного возбуждения в центральные отделы. Благодаря этому у ребенка возрастает быстрота реакции, а движения становятся более уверенными и четкими.

В связи с высокой возбудимостью и слабостью тормозных процессов для ребенка на пятом году жизни чрезвычайно привлекательна эмоционально окрашенная двигательная деятельность, которая является прекрасным средством физического развития. В свою очередь она  сама по себе  может быть серьезной психологической нагрузкой.  В связи с этим при перевозбуждении ребенка взрослому необходимо постараться переключить внимание ребенка на более спокойную деятельность. С другой стороны, с целью охраны нервной системы иногда полезно ребенка  просто оставить в покое, дать ему возможность побыть одному.

Хочется обратить внимание педагогов и родителей на то, что важно не только учитывать возбудимость детей, но и с помощью физических упражнений,   укрепить нервную систему, помочь ребенку научиться быстрее переключаться на выполнение разных заданий, концентрировать внимание, быть более сдержанными, учиться  регулировать свое поведение в коллективе. Начинать надо с наиболее простых упражнений, постепенно разнообразя содержание, увеличивая количество упражнений, связанных с силовыми нагрузками, формирующими координацию движений, устойчивость внимания. При этом надо учитывать, чтотренировка нервной системы с помощью ускоряющихся движений мало успешна, а использование предельных скоростей эффективнее, но приводит к утомлению.

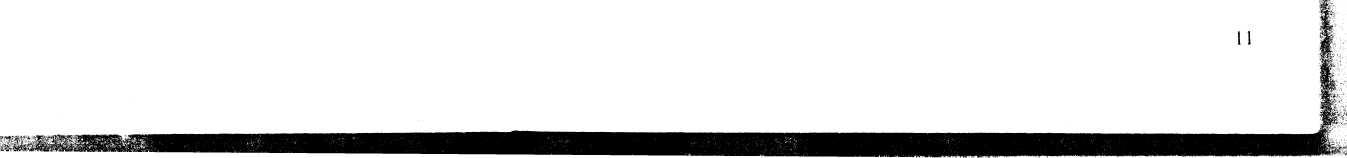
Мы предлагаем прислушаться к нашим и обобщенным нами советам специалистов, учитывающих наиболее яркие особенности освоения движений 5 года жизни.

* На пятомгоду жизни***,*** дети начинают проявлять интерес к движениям сверстников и подражать им, усваивать то, что показывают сверстники, особенно  доминантные дети группы.
* Своеобразной возрастной особенностью является то, что многие новые наиболее простые движения дети легко осваивают в играх и игровых упражнениях. Более сложные движения в подвижных играх лучше закрепляются, но не разучиваются.
* Дети наряду с сюжетными подвижными играми, в которых могут изображать роли различных персонажей, проявляют интерес к бессюжетным играм, правилам в играх, а некоторые даже охотно берутся за роль водящего.
* Возраст с 4 до 7 лет рассматривается как сензитивный в развития памяти и произвольности действий человека, поэтому не случайно средней группы быстрее  по сравнению с  детьми трех-четырех лет запоминают содержание упражнений и игр, основные правила и действия персонажей.
* Ребенок быстрее заинтересовывается упражнением, хочет его выполнить и лучше его запомнит на фоне положительных эмоций, а так же при условии активизации различных анализаторов (зрительного, слухового, тактильного и д.р.).  Исходя из этого, ему можно помочь, используя не просто показ, а сопровождая его понятными для ребенка словами, образами знакомых героев книг, мультфильмов, музыкальным сопровождением.
* На пятом году у детей  появляется значительно больше возможностей в упражнениях с пособиями, так как они уже владеют хорошо согласованными и разнообразными движениями пальцев.    Дети быстро активизируются, если их окружает много разнообразных двигательных игрушек, физкультурных пособий, активно и, главное, осмысленно, если использует знакомые по образам и свойствам игрушки.  В связи с этим взрослому необходимо очень тщательно продумать окружающую детей физкультурно-игровую предметную среду,.
* На пятом году жизни впервые появляется аналитический способ овладения движением. Под руководством взрослых дети  могут заметить, выделить в движении несколько характерных особенностей, проявляются возможности элементарного анализа, оценки движений. Подражание поднимается на более высокую ступень, развивается способность сознательного усвоения образца. Дети уже в состоянии сначала посмотреть на показ упражнения, выслушать объяснение, не двигаясь в это время, а затем выполнить задание. При этом ребенок подражает лучше тем людям, которые ведут себя по отношению к нему доброжелательно, он особенно способен прислушиваться к замечаниям именно таких взрослых. Они лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями других детей.
* Определенная устойчивость внимания, развитие двигательной памяти, мышления позволяет постепенно переходить к новым формам процесса обучения.  Слово начинает отделяться от непосредственного действия,. Простые движения дети хорошо запоминают и могут воспроизвести их не только по образцу, но и по указанию, распоряжению. Объяснение взрослого они понимают лучше, если видят, как тот выполняет упражнение. Это помогает ребенку после показа взрослого самостоятельно правильно повторить упражнение.
* Появляется большая  осознанность преднамеренность, целенаправленность, самостоятельность движений. Дальнейшее развитие произвольности движений,  проявляется в том, что дети и уже овладели в общих чертах многими видами основных движений, движения их постепенно становятся преднамеренными. Во втором полугодии заметно увеличивается интерес к  результатам  движений, их качеству. Дети более внимательно выслушивают объяснение воспитателя, начинают замечать друг у друга ошибки при выполнении упражнений, нарушения правил в подвижных играх, т.е. у них появляется   элементарный контроль, который проявляется в том, что они способны к оценке качества выполнения упражнений, заметить ошибки в движениях сверстников (хорошо  или  плохо,   правильно  или неправильно), в то же время - самооценка еще необъективная.
* Развивается чувство темпа и ритма.
* Содержание упражнений, которые могут освоить дети немного усложняется: они могут представлять комбинацию из нескольких элементов. Наряду с образными и имитационными появляются упражнения  аналитического характера.
* По существу только в этом  возрасте ребенок готов приступить к разучиванию отдельных сторон техники основных движений и общеразвивающих упражнений  (четко  занимать  исходное положение, соблюдать  заданное 'направление и последовательность движений).
* Несмотря на значительные сдвиги в общем развитии и развитии моторики ребенка пятого года жизни, общая координация движений еще не высокая, волевые проявления  не устойчивые, поэтому многие упражнения  имеет смысл давать в игровой занимательной форме.
* В ходе двигательной деятельности дети этого возраста задают массу вопросов, что диктует необходимость использования таких ситуаций, в которых естественное место заняли бы бесконечные детские вопросы.
* В двигательной деятельности детей наблюдаются проявления воссоздающего воображения и элементарного творчества: дети могут видоизменить знакомое движение, добавить к нему еще одно знакомое.

Исходя из вышеперечисленных физических, психических, особенностей детей пятого года жизни, и учитывая, что в этом возрасте для ребенка постепенно самостоятельное значение приобретает учебная деятельность, возникает необходимость решения специфических задач развития моторики и использования конкретных методов и приемов обучения движениям.

***Педагогическая технология развития сферы детей, самостоятельности, инициативности***

 Мы рекомендуем  специфическую  педагогическую технологию развития двигательной сферы детей: организуя двигательную деятельность, раскрывая перед ребенком палитру многообразных движений, педагогу важно постараться учесть и  сохранить уникальность каждого ребенка, создав благоприятные условия для его самовыражения, максимальной реализации потенциальных возможностей, для познавательной, и элементарной  творческой активности, становления его как субъекта двигательной и познавательной деятельности. Педагогическая технология предусматривает создание комфортных условий, исключающих «дидактический синдром», заорганизованность, излишнюю регламентацию деятельности детей, что, к сожалению, нередко встречается в практике работы именно по разделу, посвященному физическому воспитанию.

Основными  педагогическими факторамиразвития ребенка как субъекта двигательной деятельности являются

* Создание условий для постепенного нарастания самостоятельности и активности ребенка в постановке цели двигательной деятельности (от цели, поставленной воспитателем, к самостоятельному прогнозированию результата своей деятельности).
* Развитие познавательной деятельности ребенка, обеспечивающей самостоятельное накопление собственного содержания двигательной деятельности (двигаетельного опыта).
* Развитие способности к анализу результатов двигательной деятельности других детей и  постепенно - своей в соответствии с поставленными целями.
* Использование в работе по развитию речи развивающих игровых приемов, стимулирующих  элементарное  двигательное творчество и самостоятельность ребенка.

Реализация образовательного содержания программы предполагает творческое конструирование воспитателем разнообразных образовательных ситуаций в разных формах работы с детьми.Основная задача воспитателя при этом  состоит в том, чтобы наполнить повседневную жизнь группы интересными для детей идеями, побуждающими каждого ребенка к  содержательной двигательной деятельности.

Мы рекомендуем педагогам конструировать проблемные образовательные ситуации, стимулирующие элементарное экспериментирование в двигательной деятельности, самообучение, связанное с попытками выполнить разные упражнения, апробировать в двигательной деятельности различные физкультурные пособия, окружающие предметы,обыгрывая их свойства и назначение, ситуации, в которых происходитобращение к памяти, анализ упражнений, сравнение, обобщение качественное, взаимосвязь слова и наглядности,  имеются творческие задания.  В таких ситуациях  важны атмосфера доверия, сотрудничества, сопереживания, гуманистическое взаимодействие взрослых и детей во взаимоувлекательной деятельности (педагог и ребенок выступают как субъекты деятельности, взаимообогащающие друг друга). В связи с этим особенно важно***—*** найти эффективный способ педагогического воздействия, позволяющий поставить ребенка в позицию активного субъекта  двигательной и познавательной деятельности. Такое взаимодействие с детьми вне занятий взаимодействие с детьми  мы рекомендуем осуществлять индивидуально или в небольшой подгруппе (4-8 человек), интегрируя двигательную, познавательную и игровую деятельность, опираясь на представления детей об окружающем, природе, математические представления. Таким образом обеспечивается целостность педагогического процесса.

Благодаря всему вышесказанному двигательная и познавательная деятельность помогают повысить адаптивные возможности каждого ребенка, обеспечивается целостное развитие его личности.

 На становление ребенка как субъекта двигательной деятельности и познания направлены основные задачи программы «Детство». Остановимся более подробно на специфических приемах, которые позволят педагогу их решать наиболее успешно.

***Задача 1. Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения.***

Цель показа -  создание  у детей правильного двигательного представления, стимулирование интереса к физической культуре. Наиболее успешно эту задачу можно решать при обучении детей общеразвивающим  упражнениям. При этом педагогу  надо понять новую специфику показа.  Если в младшей группе в имитационных упражнениях основное внимание уделялось эмоциональному раскрытию образа, то в средней группе у детей следует начинать формировать у детей аналитическое восприятие техники движений.Какие приемы можно посоветовать использовать для этого? Важно создать обстановку, которая поможет им сосредоточиться на показе. Этому будут способствовать следующие ситуации: наблюдать за воспитателем, положив на пол предметы, с которыми потом будут выполнять упражнения;  наблюдение показа воспитателя сидя; наблюдение показа, заложив руки за спину, то есть в позе, не позволяющей выполнить упражнение;  установка – словесная инструкция; зеркальный показ. Если дети учатся выполнять какое-либо основное движение, то во время показа важна особая организация. Например, при показе  прыжков детей лучше посадить  по обе стороны от показывающего.

При обучении новому упражнению показ движения должен быть выполнен технически грамотно, в полную силу, без остановки, ритмично, с четким исходным положением. Это помогает создать у ребенка целостный зрительный образ, формирует правильные двигательные представления, воспитывает чувство красоты движений. При показе педагогу  важно образно  и доходчиво, пользуясь сравнениями и жестами, раскрыть детям смысловое содержание упражнения. Чтобы ребенок лучше выделял и понимал учебную задачу, целесообразно показ и объяснение отделять от момента выполнения движений.

 В связи с этим при ознакомлении с новым упражнением показ упражнения лучше сначала дать без объяснения 1-2 раза, и лишь  затем - с замедлением отдельных частей упражнения и соответствующим объяснением. При этом важно обозначать словами направление отдельных частей тела. Надо учитывать,  что дети пятого года жизни могут правильно выполнять лишь основные элементы упражнения, именно их и нужно объяснять. Детали техники воспитатель показывает, но в объяснении и оценке движений не отмечает. После этого надо проверить у детей точность исходного положения, напомнить, что упражнение надо начинать и заканчивать одновременно. Далее выполнение упражнения сопровождается краткими командами-указаниями, например, «присесть-встать».В некоторых упражнениях во время выдоха дети могут проговаривать вместе с воспитателем немногосложные слова, называющие движение или его направление. Это поможет еще более осознанному овладению движением. По окончании упражнения педагогу полезно  дать детям краткую обучающую положительную оценку, например,  «молодцы, ровно хорошо держали спину,  приседали низко». Такая оценка помогает закрепить требования к технике упражнения и вызовет положительные эмоции.

Когда детям упражнения уже знакомы, то следует перейти к их углубленному разучиванию. На этой стадии мы рекомендуем  следующее сочетание методов и приемов обучения: упражнение называется, затем следует показ с одновременным пояснением, распоряжение к принятию исходного положения и его проверка у детей, команда к началу упражнения, распоряжения по ходу  упражнения («Поворот – прямо», «Присесть-встать») и указания по качеству выполнения («Присели, колени развести», «Руки прямые», «Наклонились низко, ноги прямые» и т.п.).

В зависимости от того, на сколько хорошо упражнение усвоено детьми, возможны различные варианты методики:  можно пояснить только основные части упражнения или те, которые не получаются у большинства детей; давать краткое описание движений без показа  или только его название. Позже перед детьми ставится новая задача: вспомнить порядок, способ выполнения упражнений. Можно спросить одного-двух детей как выполнить упражнение. Знакомое упражнение лучше  детям не показывать, а  лишь напомнить о его содержании, последовательности частейи по ходу упражнения пояснять отдельные требования к правильности движений, приучая детей, таким образом, к первичному анализу.

Конечно, эти приемы сложны, но эффективны для формирования двигательных навыков, поэтому использовать их имеет смысл обычно в конце года. Все вышеперечисленные методические требования важно реализовывать в игровой форме, например в образовательной ситуации «Точно скопируй».

Самостоятельное выполнение упражнений детьми разумно сопровождаеть вначале словесными указаниями педагога. Отдельные слова на усвоение пространственных ориентировок детьми проговариваются, затем это упражнение выполняется под счет воспитателя. В средней группе можно ввести музыкальное сопровождение. Это благотворно повлияет на качество выполнения движений. Иногда в качестве поощрения упражнение показывает ребенок.В этом случае для показа выбирается ребенок с хорошо развитой моторикой с целью подбодрить неуверенного ребенка, вызватьстремление подражать.Копировать движения сверстника детям  не только интересно, но и значительно проще. К концу года воспитатель все чаще, привлекает к показу упражнений отдельных детей, поручает ведущие роли в играх.

***Задача 2. Добиваться уверенного и активного выполнения основных  
элементов техники движений (общеразвивающих упражнений, основных движени, спортивных упражнений).***

Успешное решение этой задачи возможно, если в игровой форме при обучении детей упражнениям используются яркие образы, наглядные ориентиры,  указания взрослого к началу и завершению упражнения по сигналу, четкие указания для точного выдерживания положений отдельных частей тела, правильного принятия различные исходных положений, соблюдения направлений движения отдельных частей тела, сохранения заданного темпа,   а так же - предоставляется детям возможность самостоятельно выполненить известные упражнения, описать порядок движений (элементов техники), способ выполнения существенных элементов наиболее простых упражнений.

При обучении технике общеразвивающих упражнений важно постепенно усложнять их структуру за счет введения четырехчастных либо двухчастных, но имеющих отчетливо выраженный темп (медленный, средний, быстрый).

В то же время следует учитывать, что хотя ритм движения дети уже отчетливо воспринимают, но при его воспроизведении немного затрудняются и иногда опаздывают.

Акцентированию внимания детей на  элементы техники будет способствовать и постепенное ведение наряду с  имитационными, образными упражнениями абсолютно новых -  аналитических (таких, которые учат детей видеть части движения, но пока еще в общей схеме). Как правило, это упражнения с пособиями. Именно в них отчетливо выделяется каждая часть. Например, поднять палку перед собой, коснуться коленом. При этом  четко фиксируется точность высоты поднимания палки, положение спины, головы, стопы во время поднимания ноги.

В то же время, так же как и в младшей группе, имитационные, образные, аналитические упражнения  мы рекомендуем объединять одним сюжетом, это помогает детям с большим интересом выполнять упражнения. Значительное место в средней группе занимает имитация. Игровая специфика, имитация движения помогают ребенку схватить в движении главное. Двигаться в образах детям помогают знания,  полученные  при чтении сказок, рассказов, рассматривании картин. Нарастание требований в отборе  имитационных, образных упражнений выражается в том, что движения, соответствующие тому или иному образу, должны проводиться с большей физической нагрузкой и быть более сложными по структуре («Кошка выгибает спинку», «Волчок»).

Успешному освоению техники основных движений (ходьбы, прыжков, метаний, лазанья), определенных программой «Детство», с нашей точки зрения будут способствовать следующие приемы. Во – первых, игровые приемы обучения.Очень помогают ребенку, повышают и активность зрительные  ориентиры  (добросить мешочек до полосы). Дети с удовольствием выполняют задание,   когда   пособия  расположены   в   различных  сочетаниях, определяющих последовательность движений, например,  подтянуться на скамейке, взойти по одной доске,  перейти на лестницу, спуститься с нее,  пройти по бревну, спрыгнуть и забраться на куб и т.д.. Такая «полоса препятствий» не бывает скучна, и очень полезна для обогащения двигательного опыта ребенка.  Во вторых, серьезное внимание при подготовке детей к разучиванию техники новых упражнений следует уделить подготовительным упражнениям - упражнениям, которые готовят организм человека функционально для выполнения упражнений, развивают дыхательную, сердечно-сосудистую системы,  укрепляют мышцы стопы, туловища, развивают двигательные качества.  В третьих – в средней группе впервые имеет смысл начинать использовать подводящие упражнения- упражнения, которые помогают освоить технику движения, за счет  создания мышечного ощущения правильного выполнения конкретного элемента техники движения. Возможность введения таких упражнений обусловлена тем, что в отличие от малышей, у которых ведущей является зрительная афферентация, к пяти годам постепенно ведущей становится  кожно-мышечная афферентация.

Остановимся более подробно на отдельных подводящих упражнениях и приемах, которые целесообразно использовать при обучении детей конкретным основным движениям.

***Ходьба .***

*Задачи:*

*-Добиваться хорошей правильной осанки во время ходьбы (держать корпус прямо, плечи расправлены, голова поднята).*

Для того, чтобы малыш научился сохранять правильную осанку во время ходьбы, рекомендуем использовать следующее. Для того, чтобы дети получили опыт ходьбы не опуская голову, педагог может идти навстречу строю или стайке детей, держа в руках привлекательную игрушку, или - предложить малышам во время ходьбы смотреть вперед на расположенное на уровне их глаз изображение (солнышко, цветок, сказочный герой и т.п.). Подводящими упражнениями будут: ходьба с  широким  набивным мешочком на голове («Гуляем в шляпах»),  так же упражнение «Красивый принц, принцесса», суть которого в том, что надо встать спиной к стене, прижавшись к ней затылком, лопатками ягодицами и пятками, отойти от стены, сохраняя принятое положение головы и корпуса. Малышам нравится также подводящее упражнение «Волшебная палочка-выручалочка»: во время ходьбы к каждому ребенку подходит педагог и прикладывает вертикально палочку по линии затылок – лопатки - ягодицы, побуждая детей принять правильную осанку.

*-Продолжать формировать перекрестную координацию движений рук и ног, формировать активные движения рук от плеча.*

Для того, чтобы  помочь малышу научиться выполнять активные движения руками в передне - заднем направлении во время ходьбы полезно начать с подводящего упражнения «Ветерок играет ленточками»: стоя на месте ребенок активно двигает руками от плеча, как  при ходьбе, добиваясь того,  чтобы ленточки, которые держат кисти рук,  начали развиваться на ветру. Поможет малышу и выполнение энергичных движений руками, стоя и шагая перед зеркалом, ориентируясь на свое отражение.

*-Продолжать укреплять стопу, учить выполнять энергичные, равномерные шаги.*

Для того,  чтобы дети научились энергичнее отталкиваться от опоры во время ходьбы, важны как подготовительные упражнения, укрепляющие мышцы стоп, ходьба по неровным поверхностям, по обручу, канату прямо  и боком, ходьба  на внешнем своде стопы, лазанье босиком по лестнице, ходьба с перекатом с пятки на носок, так и подводящие: ходьба по дорожке с нарисованными на ней отпечатками следов, носков, пяток на расстоянии, соответствующем длине шага ребенка, со сменой способов ходьбы – обычная, на носках, на пятках.  Очень полезной, с нашей точки зрения, является ходьба с перешагиванием рек лестницы, лежащей на полу. Обретение подобного опыта в последствии оградит ребенка от падений по время ходьбы в естественных условиях на улице, на участке, когда встречаются различные препятствия, более того - будет способствовать развитию зрительно-моторной координации. Полезны в этом плане так же ходьба с перешагиванием через различные предметы, разложенные на расстоянии 30-40 см  друг от друга, ходьба с высоким подниманием коленей и как усложнение – с оттягиванием вниз носка поднятой ноги, ходьба, наступая в центр каждого обруча, лежащего на полу. Важным моментом в ходьбе является угол разворота стоп в пределах 10-15  градусов. Освоить этот элемент техники поможет ходьба по наклонной доске, поставленной к гимнастической лестнице под  углом 10-20 градусов. Дело в том, что во время такой ходьбы, как правило, ребенок естественным образом разводит в стороны носки ног.

*-Продолжать развивать ориентировку в пространстве во время ходьбы.*

Помогут малышу более свободно ориентироваться в пространстве ходьба по дорожкам разной ширины, извилистым дорожкам, ходьба змейкой с опорой на зрительные ориентиры, с остановками по сигналу, сменой направления движения и заменой направляющего.

*Показатели правильной техники ходьбы детей пятого года жизни*:1. Прямое не напряженное  положение туловища и головы.2. Свободные движения рук от плеча. 3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

***Бег***

*Задачи:*

*-Активно выносить вперед-вверх маховую ногу*

Без активного выноса вперед-вверх маховой ноги невозможен успешный быстрый бег. Чтобы малыш смог освоить этот элемент техники, ему полезно освоить подводящие упражнения: «Лошадки»» (бег на месте высоко поднимая колени, усложнение –  тот же бег с касанием ладоней, выставленных перед собой на уровне пояса – «Топ, топ, по колену хлоп, хлоп»);  «С ноги на ногу через преграды» (бег с высоким подниманием коленей с преодолением набивных мячей, мягких кубок, брусков, разложенных друг от друга на расстоянии бегового шага).

*-Формировать равномерность бега*

Формирование равномерности бега чрезвычайно важно для освоения малышом произвольности движений,  начала формирования умения регулировать, чередовать беговую  нагрузку. Формированию равномерности бега может способствовать равномерный бег в умеренном темпе, бег с замедлением и ускорением под ритмичную музыку. Для равномерного бега характерна ритмичность беговых шагов. Освоить ее ребенку помогут подводящее упражнения «Бежим по лужам» (бег их обруча в обруч, лежащие на полу  друг от друга на расстоянии бегового шага), «Не наступим на сучки» (бег широкими шагами через нарисованные на полу линии).

*-Развивать способность ориентироваться в пространстве*

Помочь малышу научиться ориентироваться в пространстве при передвижении с большой скоростью можно посредством следующих игровых упражнений: «То парами, то одному друг за другом», «Ползет, ползет змейка» (бег с опорой на ориентиры, усложнение- без зрительных ориентиров), «Челночный бег».

*-Учить бегать легко, ненапряженно, естественно, энергично*

Для формирования у малышей навыков легкого, ненапряженного бега хочется посоветовать ежедневно использовать игровые упражнения и подвижные игры с бегом, индивидуальные простейшие соревнования «Кто быстрее добежит до…», непрерывный, медленный бег в игровой форме, например, на прогулке от дерева к дереву, определяя по листьям из букета воспитателя «с чьей ветки эти детки».

*-При беге в парах, колонне соблюдать необходимый интервал*

Умение держать безопасный интервал от другого ребенка избавит малыша от возможных травм. Для формирования умения держать интервал можно использовать такие задания как медленный непродолжительный бег в колонне, выставив на несколько секунд руки вперед. Усложнение упражнение «Цирковые наездники – то же во время бега в парах, взявшись за руки,  поставив вперед свободные руки, а затем опустив их и сохраняя заданный интервал.

*Показатели правильной техники бега детей пятого года жизни*:*Бег на скорость*. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты в локтях. 3. Выраженный вынос бедра маховой ноги  (примерно под углом 40 – 50 °) . 4. Ритмичность бега. *Медленный бег.* 1. Туловище почти вертикально. 2. Шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой. 3. Руки полусогнуты, движения не напряженные.

***Прыжки***

*Задачи:*

*-Учить подпрыгивать на месте с поворотами на 90, 180 градусов, перемещая  ноги врозь-вместе, продвигаясь вперед.*

Подводящие упражнения для обучения прыжкам со сменой положения ног: «Вместе тесно. Врозь скучно»: несколько раз поставить ноги на ширине плеч, затем -   вместе; «Буратино»: не спеша подпрыгнуть и сменить положение ног. Для того,  чтобы у ребенка получались пружинистые движения при отталкивании и  приземлении может оказаться полезным упражнение «Пружинки».

*-Учить прыгать вверх с места*

Подводящее упражнение для освоения энергичного взмаха руками «Нас поднимут наши руки»: из положения стоя в позе пловца (стоя ноги слегка согнуты, корпус слегка наклонен вперед, руки отведены назад - в стороны, смотреть вперед) энергичные взмахи руками вверх так, чтобы получилось поднять (потянуть) тело вверх за руками.

Подводящее упражнение для освоения пружинистого движения при отталкивании и  приземлении - «Пружинки»:  пружинистые полуприседания.

Подводящие упражнения  для освоения энергичного сгибания ног в тазобедренном суставе в момент полета: «Веселый олененок» ( подпрыгивание на месте с подтягиванием коленей обеих ног как можно выше по направлении к груди с одновременным отталкиванием и приземлением на две ноги), «Трудная дорожка» (прыжки с продвижением вперед, перепрыгивая через мягкие брусочки, резинки, набивные мячи, энергично отталкиваясь одновременно двумя ногами и приземляясь одновременно на обе ноги на носки.

*-Продолжать учить прыгать в длину с места, выполняя мягкое  приземление, учить принимать правильное исходное положение.*

Подводящие упражнения для успешного освоения мягкого приземления – «Присядь еще присядь» («Ванька - встанька»): приседания с вытянутыми вперед – в стороны руками, сохраняя равновесие.

Подводящее упражнение для освоения исходного положения – «Прыгаем в воду»: принятие позы пловца: стоя ноги слегка согнуты, корпус слегка наклонен вперед, руки отведены назад - в стороны, смотреть вперед.

Образовательная ситуация, показывающая ребенку значение энергичного взмаха руками для  того, чтобы прыгнуть как можно дальше: сначала ребенок прыгает в длину с места без помощи рук, отмечает мелом расстояние, на которое он прыгнул. После этого выполняет подводящее упражнение «Качалочка» :  из положения стоя, энергично поднять руки вперед, встать на носки, перейти в позу пловца (стоя ноги слегка согнуты, корпус слегка наклонен вперед, руки отведены назад -в стороны, смотреть вперед), энергичный взмах руками вверх, потянувшись за руками. Теперь уже можно попытаться выполнить прыжок в длину с места с взмахом руками. После прыжка важно отметить расстояние, на которое удалось «улететь», сравнить дальность полета во время первой и второй попыток. Дети делают заключение, что руки помогли «улететь» дальше.

*-Продолжать учить спрыгивать в глубину с высоты, принимая правильное исходное положение, приземляясь одновременно на две ноги на носки. Учить спрыгивать в определенное место (в круг, обруч, квадрат).*

Подводящее упражнение для освоения мягкого спрыгивания одновременно на носки на две ноги: «Качели» (пружинистые полуприседания), «Мячики» (подпрыгивание на месте, отталкиваясь одновременно двумя ногами и приземляясь одновременно на две ноги)

Подводящее упражнения для освоения правильного исходного положения при спрыгивании «Прыгаем в воду» (принятие позы пловца).

*Показатели правильной техники прыжков детей пятого года жизни*:  *Прыжки в длину с* *места* : 1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед-вверх. 3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.*Прыжки в глубину:* 1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно, слегка расставлены; б) полуприседание; в) руки свободно движутся назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед-вверх.

3. Полет: а) ноги почти прямые; б) руки вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; б) руки вперед – в стороны.

***Лазанье***

*Задачи:*

*-Уверенно выполнять различные вида лазанья по горизонтальной, наклонной плоскости*

 Для того,  чтобы малыши освоили основные элементы техники разных видов лазанья, целесообразно использовать подводящие упражнения: «Колобок» (имитация группировки во время подлезания), «Робот Хвать, хвать»: имитация правильного захвата рейки лестницы (большой палец снизу, остальные сверху).

*-Учить выбирать самостоятельно способ лазанья для преодоления препятствий*

Многие виды лазанья детям уже хорошо знакомы,  поэтому чрезвычайно важно ежедневно создавать игровые педагогические ситуации, побуждающие их к этим движениям. Например, «Поищем и достанем потерянный предмет» (подлезание, лазанье по вертикальной лестнице), «Маленькие да удаленькие»( подтягивание по гимнастической скамейке». Особенно хороши для решения  этой задачи подвижные игры с разными видами лазанья. Например, «Мыши в кладовой», «Ползи в тоннель», «Кролики», «Перелет птиц» и другие.

*Показатели  правильной техники разных видов лазанья детей пятого года жизни:*

*Ползанье:* 1.Ползанье выполняется интенсивно; 2.Голова приподнята, ребенок смотрим прямо, вперед; 3.Одноименная координация движений рук и ног; 4. Четкое сохранение заданного направления. *Подтягивание по гимнастической скамейке лежа на животе:* 1. Руки прямые, кисти рук захватывают скамейку большими пальцами сверху, остальными снизу. 2. Подтягивание выполняется без помощи ног, носки ног оттянуты. 3. Голова поднята. *Подтягивание по гимнастической скамейке лежа на спине:* 1. Руки почти прямые, кисти рук захватывают скамейку большими пальцами снизу, остальными сверху. 2. Подтягивание выполняется  с помощью ног, усложнение - без помощи ног, носки ног оттянуты. 3. Тело расположено  ровно вдоль скамейки. *Подлезание под воротики:* 1. Голова поднята  перед преодолением препятствия; 2. Активная группировка в момент подлезания; 3. Прогибание спины при подлезании под низкие воротики; 4.Голова поднята после преодоления препятствия. *Лазанье по вертикальной лестнице*: 1.Крепкий захват рейки руками (большой палец снизу, остальные сверху). 2.Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 3.Вертикальное расположеиие корпуса. 4. Чередующийся шаг. 5. Одноименная координация движений рук и ног. 6.Ритмичность движений.

***Метание***

*Задачи:*

*1.Учить принимать правильные исходные положения при метании предметов, выполнять широкий замах, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую во время метания.*

Для того,  чтобы помочь малышу освоить эти довольно сложные элементы техники мы предлагает начать с обучения наиболее яркому и заметному из них - широкому замаху. Выполнить широкий замах при метании «прямой рукой сверху» поможет следующее подводящее упражнение: встать спиной к стене на расстоянии вытянутой руки от нее, нога разноименная метающей руке, впереди, замахнуться вверх назад, коснувшись рукой стены, выполнить то же, отойдя от стены. Поможет малышу научиться принимать правильное исходное положение ног ситуация, если ребенку предложить поставить одну ногу на всю стопу впереди себя у одной линии, а другую ногу – перед линий, расположенной сзади на расстоянии шага, при этом впереди стоит нога противоположная (разноименная) метающей руке.  Малышу важно предлагать принимать исходные положения для метания правой и левой рукой (расстояние между линиями 30-40 см).

Понять ребенку, что  значит переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, поможет подводящее упражнение «Покачаемся на лодочке»: стоя одна нога впереди, другая сзади неспеша переносить тяжесть тела то на впередистоящую,  то на сзадистоящую ногу.

*2.Учить соразмерять мышечные усилия при выполнении метания в даль, в цель, скатывании, прокатывании предметов.*

Малыши успешно овладеют этим движениями, если им дать возможность в игровой форме  выполнять катание, метание то с большим, то с меньшим мышечным напряжением. Например, поиграть в «Послушный мячик»: ребенок сидит на расстоянии 1 метр от стены в положении ноги врозь и  отталкивает мяч от себя энергичными движениями кистями рук так, чтобы мячик докатившись до стены, ударившись о нее, прикатился назад в руки хозяина.

*3.Учить при прокатывании мячей, шаров, при скатывании их с горки попадать ими в предметы (кубы, кегли), 4.Побуждать к самостоятельным играм с мячами (катанию)*

Помочь малышам успешно освоить эти движеиия можно, если  сначала облегчить задачу, создав «ситуацию успеха». Например, предложить прокатывать и сбивать крупные, неустойчивые предметы с небольшого расстояния (крупную легкую кеглю, надувную матрешку, неваляшку), лишь постепенно увеличивая расстояние, а потом – размер и степень устойчивости предметов. Получение опыта выполнения таких игровых. занимательных упражнений и свободный доступ к мячам будут способствовать в дальнейшем переносу их в самостоятельную деятельность детей.

*5.Учить отбивать мяч о землю 3-5 раз подряд без остановки, встречать мяч мягкой ладонью с развернутыми мягкими пальцами, не хлопать сомкнутыми пальцами*

Овладеть этим сложным движением малыш сможет, если использовать подводящее упражнение « Мягко вниз-вниз-вниз»: ребенок выполняет энергичные движения мягкой кистью сверху вниз, имитируя отбивание мяча.

*6.Учить перебрасывать мяч в парах  на расстоянии 1,5 метра, при ловле мягко обхватывая мяч кистями.*

Научиться мягко обхватывать мяч при ловле поможет подводящее упражнение «Чашечка для мячика»: кисти рук ребенок размещает то на уровне груди, то ниже пояса, делая ненапряженными пальцами обеих рук емкость для летящего мяча. После этого они учатся перебрасывать и ловить мячи с не спеша с небольшого расстояния. В то же время, наблюдения за малышами показывают, что им с трудом удается направить мяч точно в руки партнера. Овладеть этим движением им поможет подводящее упражнение «До свиданья, мячик»: ребенок выполняет энергичное движение имитирующее бросание мяча от груда, завершающееся одновременным направляющим движением кистями рук, напоминающим прощальный взмах.

***Задача 3. Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать  
их ошибки.***

Постановка этой задачи  обусловлена большим интересом малышей пятого года жизни к эталонам движений, поведения. Их очень интересует правильно или неправильно конкретный ребенок выполняет упражнение, так или не так, что можно при этом, а чего нельзя, почему.  Это связано с тем, что развивающееся мышление ребенка, способность устанавливать простейшие связи и отношения между объектами пробуждают интерес к окружающему миру. Нередко средний дошкольник многократно обращается *к взрослым с* одними и теми же вопросами, и от последнего требуется большое терпение, чтобы снова и снова давать на них ответы. При этом следует учитывать, что истинно развивающий эффект даст не просто положительная или отрицательная оценка, например, «молодец, хорошо». Оценка должна быть  обучающей, развернутой, конкретной и своевременной (по ходу выполнения упражнения, либо сразу после его окончания).  Например, «Молодец, идешь и не опускаешь голову или молодец, приземлился мягко,  как надо, сразу на две ноги на носки».

Кроме вышеназванных мы предлагает использовать специфический прием – моделирование (предметно-схематические модели, деланные педагогом для формирования у детей представлений о правильной технике движений, а так же - построение простейших моделей движений самими детьми. *Например, дидактические игровые упражнения, в которых решение дидактической задачи* «Сравни», «Найди ошибку», связано с поиском сходства и различий простых движений  (способов ходьбы,  подлезания,  приземления, бросания мяча и т.п.

 Эффективны задание «Разложи (расскажи) по порядку»: раскладывание кубиков в соответствии со структурой и последовательностью движений в прыжке в длину  исходное положение, приседание, толчок, полет, мягкое приземление), выбор карточек с изображением правильного и неправильного приземления в прыжках в длину и с высоты, игровое упражнение «Пляшущие человечки» (выполнение наиболее простых общеразвивающих упражнений в соответствии с их  «очеловеченным» и схематичным изображением. Особенно хочется обратить внимание педагогов на   игровые упражнения «Оживи человечка». Здесь используется игрушку - плоскостное  изображение ребенка пятого года в фас и профиль. На этой плоскостной игрушке в местах сгибания и разгибания рук, ног, туловища, частей вставлены простейшие крепления, дающие возможность игрушке двигаться. Такая игрушка может правильно и неправильно «выполнять» все основные движения (идти с одноименной координацией движений рук и ног, опустив голову, при спрыгивании приземляться на одну ногу, не готовить руки для ловли летящего мяча и т.п.).  Детям же предлагается найти ошибки, допущенные человечком.  Подробная методика использования этого пособия  представлена в статье Грядкиной Т.С.  «Играя, учимся. Дидактическое пособие «Весёлые человечки» в журнале «Дошкольная педагогика» №3, 2003г. альтернативным заменителем плоскостного изображения может быть тряпичная или связанная из ниток игрушка на металлическом каркасе.

**Задача 4.  Закреплять умения по ориентировке в пространстве.**

При решении этой задачи мы советуем обратить внимание маленьких почемучек на то, что окружающее их пространство чрезвычайно разнообразно.  Этому поможет  частое использование упражнений на ориентировку **в** пространстве, пространственной терминологии, фольклора,  умение педагога увлекать и завораживать детей каждой мелочью.  Полезно обращать внимание малышей на то, что пространство может быть заполнено различными предметами, пособиями, препятствиями, вмещать или не вмещать в себя ребенка. Исходя из этого мы рекомендуем наполнить повседневную жизнь детей образовательными ситуациями в помещениях и на открытом воздухе,  в которых при выполнении упражнений  ребенку необходимо  ориентироваться на себе, от себя, по рисунку на асфальте, в лабиринте из модулей, льда, преодолевать пространство наполненное различными объектами мимо них, вдоль, поперек, под, над, через, сквозь и т.п. Интересной  простейшей по подготовке ситуацией является преодоление пространства, пересеченного поперек, вдоль, наискосок, сверху вниз натянутыми бельевыми резинками.  В то же время не стоит отвергать и традиционные построения и перестроения. Если их предложить в игровой форме, то никакой муштры и заорганизованности не будет.

В средней группе наряду со свободным построением в круг детям доступны и  интересны свободное построение у заранее расположенных предметов, построения в колонну по два, по три, по четыре. Они даже могут научиться перестраиваться самостоятельно в звенья, но в этом им надо помочь за счет использования следующих приемов.

Например, организуется образовательная ситуация  «Звено, найди свое место».  К детям приходит игровой персонаж Почемучка, который наблюдает как дети умело маршируют в колонне друг за другом и  ходят в рассыпную. Почемучка  спрашивает: « А как-нибудь по другому Вы умеете перестраиваться? Например, в звенья? Выражает сомнение, утверждая, что дети еще маленькие и не смогут это сделать. Дети вместе с воспитателем решают, что они уже большие и могут научиться. С помощью воспитателя дети делятся на звенья. Воспитатель дает   каждому направляющему (звеньевому) в руки ленточки определенного цвета. Например, одному звеньевому – красные, другому – желтые, третьему - голубые.  Ставит в зале для каждого звена свои ориентиры начале и в конце зала, например, кубы, при чем - того же цвета, что и ленты у звеньевого. С каждым звеном воспитатель вместе с Почемучкой уточняет направления передвижения, например, точно идти от одного синего кубика до другого синего. Усложнение: убираются кубики-ориентиры в начале движения (дети ориентируются по дальнему кубику), затем – убираются  и кубики в конце зала. Развитию ориентировки в пространстве будут способствовать и такие игровые упражнения,  как «Кто где живет», «Где что находится», передвижение  в пространстве, наполненном предметами, игры со сменой направляющего.

Освоению ориентировки в пространстве способствует так же выполнение общеразвивающих упражнений с предметами с одновременными, однонаправленными, частично поочередными движениями частей тела, с одновременным называнием направления движения, перемещения предмета («вверх», «вниз», «влево», «вправо»,  и т.п.)

Решение всех этих  четырех задач по развитию моторики, несомненно,  не только открывает малышу мир движений, но и развивает его интеллект, познавательную активность. В связи с этим хотелось бы более подробно остановиться на  вопросе – в какой степени способны дети средней группы к разнообразным проявлениям ***познавательной активности в двигательной деятельности*** и есть ли возможность ее развивать.  Актуальность этого вопроса обусловлена тем, сто развитие познавательных способностей – ядро умственного развития, которое наряду с физическим обуславливает адаптационные возможности ребенка.  В связи с этим интересна возможность одновременного развития малыша  сразу в двух направлениях в любимой им двигательной деятельности. Познавательная активность проявляется в состоянии готовности к познавательной деятельности, стремлении, побуждающем ребенка к познанию окружающего мира, мотивационной основе познавательной деятельности. Становление познавательной деятельности идет постепенно: познавательный интерес – познавательная потребность - познавательная активность. В средней группе развитие познавательной активности идет, если происходит обращение к памяти ребенка, анализ упражнений, сравнение, обобщение качественное, взаимосвязь слова и наглядности, выполняются элементарные творческие задания.  Наши исследования, опыт других педагогов свидетельствует о том, что в средней группе возможно развитие познавательной деятельности при использовании специальных образовательных ситуаций, в которых происходит активное партнерское взаимодействие ребенка и взрослого.  Последнее обусловлено тем, что  дети охотно сотрудничают с взрослыми в практических делах, активно стремясь к познавательному, интеллектуальному общению с взрослыми. Серьезную ошибку совершает взрослый, если отмахивается от вопросов ребенка, его предложений, не замечает их или отвечает с раздражением или торопливо, без охоты.  Именно доброжелательное, заинтересованное отношение воспитателя к детским вопросам и проблемам, готовность  «на равных» обсуждать их с детьми помогает поддержать и направить детскую познавательную активность в новое русло, укрепляет доверие дошкольников к взрослому. Это  будет способствовать появлению чувства уважения к старшим, интереса к их мнению.  Нереализованная  же потребность в деловом и эмоциональном общении с взрослым приводит к негативным проявлениям в поведении: дети, не получающие от воспитателя ответов  на волнующие их вопросы, начинают проявлять черты замкнутости, негативизма, упрямства, непослушания. Развитие познавательной активности в двигательной деятельности должно базироваться на потребности ребенка в впечатлениях,  новых знаниях (любознательности). Для  удовлетворения этой потребности мы рекомендуем взрослым  конструировать образовательные ситуации, в которых ребенком осуществляется частично-поисковая деятельность экспериментирования. элементарный самостоятельный поиск, открытие новых знаний при решении задач проблемного характера в различной интеллектуальной и практической деятельности. Содержание заданий  должно быть трудным, но посильным, иначе ребенок не почувствует радость интеллектуальной победы. При этом,  чем больше новый материал связан с имеющимся личным опытом дошкольников, тем интереснее оно для них. Положительная мотивация на такую деятельность может быть вызвана эмоциональностью педагога, его умением поддерживать, направлять интерес к  предложенному содержанию  за счет внешних стимулов (красоты, новизны), тайны, сюрприза, мотива оказания помощи любимому персонажу;  познавательных мотивов  («Почему?»,  «Как?»), ситуации выбора.  Примерные проблемы, которые могут решать дети в средней группе следующие: что надо сделать, чтобы…;  как помочь герою, чтобы…, чем отличается…;  найди самое, самое…;  сделай  по порядку…

В связи с этим мы рекомендуем использовать разные по направленности ситуации, предполагающие сотрудничество взрослого и ребенка, ориентированное на психомоторные возможности детей пятого года жизни.

*-****Ситуации. предполагающие решение занимательных двигательных задач***. Суть заключается в том,  что педагог, играя с детьми, создает проблемную ситуацию вокруг предметов, их назначения, использования и т.д. побуждающую ребенка  встать в  позицию субъекта познания. Проблемная ситуация конструируется таким образом, чтобы ребенок мог сам поставить цель деятельности и мотивировать ее необходимость, при необходимости выбрать нужные предметы предметы, организовать (выбрать) место и самостоятельно, получить результат. Например:

* Можно ли построить дорожку из окружающих физкультурных пособий и строительного материала? Научи, как это сделать или давай подумаем и попробуем вместе.
* Какие движения удобно выполнять на разных  только что построенных намим дорожках: узкой, широкой, извилистой, наклонной, по дорожке-лесенке, по дорожке-  мостику (узкому, широкому, прочному, качающемуся)?   Подскажи и покажи Незнайке.
* Можно ли по дорожкам из одинаковых предметов (ленточек или палочек или канатов или кубов и т.д.)  не только ходить? Что именно можно еще делать? (например, прыгать, бегать,  лазать, метать?) Покажи малышам-коротышкам из Солнечного города.
* Что надо сделать, чтобы пройти по гимнастической скамейке и не упасть?
* Как по-разному можно  пройти по дорожке (на носках, боком и т.п.), пробежать (медленно, быстро, меняя направление и т.п.), пропрыгать (на одной или двух ногах, прямо и боком, меняя направление несколько раз)?
* ***«***Почему не скачет мячик? Дети пробуют отбивать от пола хорошо и плохо надутые мячи.  Когда некоторые попытки завершаются неудачей, дети осознают, что и почему у них не получается. Неудача направляет внимание на выявление особенностей мячей, с которыми пришлось начать упражнение. После этого дети выбирают мячи, более удобные для отбивания. Вместе в воспитателем обсуждают, от чего мячи могли потерять упругость. Обсуждают правила хранения мячей.
* Как мячик может продвигается по дорожке? (катясь после одного отталкивания, отскакивая от пола,  перелетая через дорожку, его  можно катить рукой,  ногой, головой,  палочкой, положить и катить  в тележке,  на машинке?).
* Что надо сделать, чтобы мячик стал высоко, низко отскакивать от пола?…
* Как помочь кукле, у которой мячик закатился далеко в туннель? Покажи, что надо сделать.
* Разьясни и  покажи Незнайке, как надо отбивать мяч от пола.
* Найди,  какие из мячей самые -  самые легкие, тяжелые?
* Найди, какие из мячей самые,  самые прыгучие?
* Найди, какие из мячей самые,  самые «быстрые»?
* «Соберите разные мячи для интересной игры»: надо посмотреть, как много мячей раскатилось по всему залу, найти глазками сначала самые большие, потом самые маленькие, потом средних размеров. Какого они цвета? А теперь надо взять по, одному самому большому, самому маленькому и среднему и положить в свой домик (обруч)».
* По какой дорожке мяч (обруч, машинка), покатится сам? Поэкспериментируй.
* Для какого движения какая дорожка подходит?(построить и проверить движением)
* Как помочь зайчику, который в половодье плывет на бревнышке недалеко от берега? Покажи, что ему  надо сделать.
* По какой из дорожек только что прошел медведь, кукла, заяц, цыпленок, уточка? Надо догадаться по следам и пройдя по ним найти игрушку- ушедшего персонажа.
* По какой дорожке легче бежать, по той, которая идет вверх или вниз?
* Научи Почемучку прыгать (в длину, спрыгивать с возвышения).
* Убеди Неумейку, что можно бегать, не сбивая предметы, расположенные по всей площади  физкультурного зала. Покажи ему, как это надо делать.

*-****Интеллектуальные подвижные  игры и упражнения на развитие познавательных процессов.***Например: «Найди одинаковые мячи (флажки, султанчики и тп)», «Правильно-неправильно»: чем отличается правильное и неправильное выполнение конкретного способа ходьбы (обычной, на носках, с высоким подниманием коленей), общеразвивающего  упражнения ( например, приседания, наклонов) прыжков (приземление при спрыгивании с высоты), «Мы подпрыгнем столько раз, сколько уточек у нас»,  «Найди свой домик» (домики – геометрические фигуры), «Цвета (по типу найди свой домик):,  светофора);

 -***Игровые упражнения на развитие перцептивных процессов*:** «Светофор» (ходьба и бег в соответствии с цветовыми сигналами светофора), «Пролезаем, ничего не задеваем» (пролезание сквозь воротики разной высоты, ширины», «Быстро пройдем, ничего не собьем (ходьба со сменой направления движения в пространстве, наполненном предметами, усложнение – то же во время бега), «Найди то, что потерялось, и где оно спрятано», «До ленточки» (лазанье по гимнастической лестнице до ориентира в разных направлениях.

-Дидактические игры, в которых решение дидактической задачи связано с поиском сходства и различий физкультурных пособий (мячей разной величины, фактуры, массы, назначения и т.п.), способов действий с ними.

Хочется обратить внимание педагогов на то, что если организовывать образовательные ситуации так,  чтобы повседневная жизнь стала ребенка путешествием **в** увлекательный мир разнообразных движений, их ритмов, логических взаимосвязей друг с другом и с окружающим предметным миром, то физическая нагрузка воспринимается организмом как «мышечная радость», общение со сверстниками и воспитателем — как социальный комфорт, обучение движениям как возможность самовыражения. При этом проблем с дисциплиной почти не будет.

Наиболее яркое проявление познавательной активности и субъектной позиции – творчество. Сразу надо сказать, что творческая активность в двигательной деятельности на пятом году жизни в целом еще не велика.  Она может проявиться в том, что каждый нормально развивающийся малыш проявляет воссоздающее воображение, и пока еще не каждый - может  внести в упражнение изменение; добавление; и лишь некоторые –придумать простейшее новое.

В то же время важно подержать каждого ребенка в его простейших творческих проявлениях и помочь ему  почувствовать радость творца. Для  этого взрослым надо предоставлять ему свободу выбора движений, пособий, предметов, возможность развития и проявления комбинаторных умений, индивидуального стиля деятельности, дать возможность ребенку выразить себя, проявить свои чувства, ценностные отношения (то же необходимо делать и педагогу).  Несомненно, творчество малышей зависит от активной творческой позиции педагога,  опоры на опыт детей, умения вступать во взаимодействие с ребенком, будоража его фантазию посредством вопросов, совместной деятельности, личного примера, восхищения  его выдумками. Направленность ситуаций может быть следующей.

***Ситуации на проявление комбинаторных умений:***

* «Строим дороги»: можно ли построить  «легкие» и «трудные» дорожки из однородных подсобных предметов, физкультурных пособий (веревочек, скакалок, кубиков жестких и мягких, чурбачков, обручей, колец, скамеек, набивных мячей, мешочков с песком, плоскостных геометрических фигур, изображений отпечатков следов, пяток, носков ног, ладоней, и др.),  из неоднородных - вперемешку? Как их можно преодолеть?
* «Что можно в группе переставим, любые преграды преодолеем»: вместе с воспитателем и самостоятельно найти  новые варианты размещения предметов, физкультурных пособий в пространстве, объединить различные «преграды» в группе, преодолеть их (натянуть тонкие бельевые резинки на разной высоте, горизонтально, под углом, сделать из ни «паутину», подвесить обруч и бросать в него мячи и т.п.).
* «Сделаем ворота»: какие ворота можно построить из окружающих предметов? (крупных модулей, стульев, веревок и т.п.). Какими способами можно под ними пройти? (прямо, боком, спиной вперед, проползти и др.)
* Если мы все снежинки и кружимся на ветру, то как сделать  большой сугроб?

***Ситуации на повышение исследовательской активности ребенка («Что я могу?»):***

* Могу ли я выполнить новое движение? (например, попасть в цель вертикальную и даже движущууюся?
* Обследование  пособия, предметов, игрушек разными способами движениями рук, глаз, локомоциями (движениями с перемещением в пространстве).
* Можно ли из себя построить воротики? Как? (расставив ноги, стоя на четвереньках, наклонившись вперед). Можно ли под этими воротиками прокатить мяч, обруч? (какой по размеру?)
* Можно из себя построить мишень, препятствие? Как это сделать?

***Придумывание упражнений по названию и загадывание загадок через движение(словами и движениями надо ответить на вопрос):***

 «Чья голова», «Кто голос подает», «Явления погоды», «Цветок распускается, поворачивается к солнцу, засыхает, оживает после поливки, «Сделай наоборот», «Покажи не называя».

*Придумывание  разных упражнений  с конкретным предметом:*

* придумать разные способы выполнения упражнений с использованием имеющихся пособий (например, махи руками разными пособиями: с лентами, султанчиками, мячами);
* найти в группе предметы, которые можно катать (мячи, шары, обручи, каталки, палки, колечки, бревнышки, люди и т.д.), переносить, вращать и т. д.

**Выполнение движений в образе:**

* Каждому движению при первоначальном разучивании придавать образность: «Птичий двор» ( петушки, утки, гуси, индюки); цапли; лошадки; игрушки-волчки.
* Передать в движении ситуацию, описанную в художественном тексте («Ходит по двору петушок, на голове красный гребешок, на ногах шпоры, лапами Петя кучу разгребает, курочек хохлаток подзывает…»),  потешке (Из-за леса из-за гор едет дедушка Егор, сам на лошадке, жена на коровке, детки на телятках…).

***Передача настроения героя, литературного персонажа:***

 «Волшебная палочка» (надели персонаж определенным характером)

***Выполнение упражнения с необычной установкой,  предполагающей выработку у ребенка отношения к собственной части тела и выполняемому ею движению как к  самостоятельному субъекту:***

* Что придумала твоя нога, как она играет с  мячом, отдыхает?
* Что придумала твоя рука,  как она отбывает мячик? Пусть она поиграет, а  ты понаблюдай за ней.

***Ситуации с проигрыванием сюжетных подвижных игр:***

* Использование образного рассказа перед началом игры: сказочные игровые образы помогают направлять развитие воссоздающего воображения, побуждают ребенка воссоздавать реальные образы, комбинировать  их черты в новых сочетаниях. Задача  взрослого состоит в том, чтобы при этом постепенно формировать у детей положительно-эмоциональное отношение к игровым образам, отражающим окружающую жизнь, чувство сопереживания и творческого действенного соучастия в данной игровой ситуации. В процессе игры очень важно бережно сохранять игровую ситуацию и роли, взятые на себя детьми, время от времени поощрять за это.
* Создание «ситуации разрыва» двигательной деятельности детей, нарушающие привычное течение сюжета игры: резкая оперативная смена ролей в ходе игры: «ты  уже не воробушек, а автомобиль…» и т. п.

Хочется отметить, что, конечно, не все из описанных ситуаций могут быть доступны всем детям.  В то же время нельзя не учитывать быстрые темпы развития некоторых детей и нецелесообразность их сдерживания.

Огромное значение для успешного освоения детьми содержания физических упражнений имеет испрользование эффективных приемов обучения. Так для того, чтобы ребенок лучше выделял и понимал учебную задачу, целесообразно  показ и объяснение отделять от момента выполнения движений. Образно  и доходчиво, пользуясь сравнениями и жестами, следует раскрыть для ребенка смысловое содержание упражнений. Знакомое упражнение лучше  детям не показывать, а напомнить о содержании, последовательности частейи по ходу упражнения пояснять отдельные требования к правильности движений, приучая их, таким образом, к первичному анализу. В средней группе целесообразно все чаще воспитателю поручать детям ведущие роли в играх, привлекать к показу упражнений отдельных детей. Дело в том, что  копировать движения сверстника детям  не только интересно, но и значительно проще. Значительное место в средней группе продолжает занимать имитация, опирающаяся на знания,  полученные  при чтении сказок, рассказов, рассматривании картин.  Чрезвычайно эффективны игровые приемы обучения, широкое использование зрительных ориентиров. Дети с удовольствием выполняют задания, в которых им необходимо выполнить последовательно движения на разных снарядах, с разными пособиями, например, преодолеть полосу препятствий. Особого внимания заслуживает использование приемов, стимулирующих развитие познавательной активности. Прежде чем  приступить на занятии к физическим упражнениям,  полезно поставить ребенка перед необходимостью решения  познавательной задачи. Начать занятие имеет смысл с сюрпризного момента, который должен быть наглядным, приятным.  Чем больше анализаторов включено в действие, тем активнее идет процесс познания.  Например, «Посмотрите, дети, как много ленточек перед нами. Найдите глазками самые длинные.*.* Нашли? А теперь, самые  короткие. Молодцы! И есть ленточки среднего размера. Какого они цвета? Правильно. А теперь возьмите по, одной самой длинной, самой короткой и средней и положите их в правую руку и помашите ими».

В силу большой любознательности на занятии дети могут  задавать педагогу бесконечные одни и те же вопросы «Почему?», «Зачем?», «Для чего?».  Воспитателю необходимо снова и снова давать на них ответы, поддерживая интерес детей, развивать способность устанавливать простейшие связи и отношения между  движениями, их элементами.  Важно учитывать, что нереализованная потребность  в познавательном общения со взрослым  может привести  к негативным проявлениям в поведении ребенка.

В комплексы общеразвивающих упражнений  очень полезно включать упражнения для  мышц лица, глаз:  предлагать детям улыбнуться, нахмуриться, высунуть язык, надуть щеки, показатьполощут водой рот, как дуют долго и прерывисто на что-то, как задувают свечку, как собачка оскаливает зубы, показать, как цокает копытцами лошадка, изобразить поцелуй  и т. п.  В упражнения комплекса целесообразно добавить так же  разнообразные движения  пальцев и кистей рук, особенно с предметами, например, массажными мячами. Дело в том, что по насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Кроме этого, каждый палец руки имеет довольно обширное представительство в коре больших полушарий: благодаря развитию движений пальцев в мозгу формируется проекция  «схемы человеческого тела», развиваются речевые реакции. Упражнения для мелкой моторики могут способствовать профилактике и лечению простудных заболеваний. Так, если большой палец одной из рук отставить и окружить указательным,  большим пальцами  и  пальцами другой руки,  это  благоприятно действует при простудных заболеваниях, воспалении горла, кашле, насморке, гайморите.Включая в комплексы упражнения на развитие мелкой моторики, следует учитывать так же специфику безопасной техники их выполнения. Важно понимать, что во время упражнения на развитие мелкой моторики при  увеличении темпа работы пальцами происходит нарастание компрессии суставов и позвоночника.Чем мельче и быстрее движения, тем скорее могут развиваться даже  заболевания позвоночника.Исходя из этого,  предлагая упражнения для развития мелкой моторики,  пальцев рук, необходимо либо создавать положение опоры для находящихся выше суставов, либо исключить полное выпрямление руки и обязательно чередовать с упражнениями, направленными на расслабление мышц плечевого пояса. Расслабления мышц кисти  и пальцев можно достичь потряхиванием кисти и упражнениями с максимально возможным разгибанием пальцев.

Хотелось бы обратить внимание педагогов на то, что,  несмотря на значимость упражнений утренней гимнастики, их не следует выполнять по принуждению. Если кто-то из детей не хочет заниматься в конкретный день, не надо его принуждать, однако надо постараться выяснить и понять причину этого факта.

Для поддержания интереса к утренней гимнастике традиционную форму проведения гимнастики можно чередовать с менее традиционными. К таким формам относится проведение гимнастики в сюжетной форме, в виде комплекса музыкально-ритмической гимнастики, трех-четырех подвижных игр с разными движениями и разной степени подвижности (средней — в начале, большой — в середине, малой — в конце). Последняя форма более подходит для гимнастики на улице. Во время гимнастики на улице полезен  и длительный бег в медленном темпе. Он может быть организован в форме игры «С чьей ветки эти детки»: дети бегают по участку (экологической тропе) от дерева к дереву, определяя по листьям, с какого дерева они опали. Повышению интереса к утренней гимнастике способствует использование «двигательных загадок», чтение стихов о пользе упражнений («Здоровье в порядке, спасибо зарядке»; «Каждый день зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым»), высказывание в адрес друг друга добрых слов, комплиментов.

Особое внимание при организации утренней гимнастике следует уделить развитию  у детей самостоятельности при выполнении упражнений. Для решений этой задачи можно использовать схематическое изображение упражнений на карточках. Работу с карточками следует проводить в виде индивидуальных и подгрупповых игр. В средней группе следует начинать с карточек, на которых представлены простые упражнения с ярко выраженными движениями рук, ног, туловища. Эффективны следующие приемы: воспитатель показывает упражнение, а дети находят его по карточке; ребенок показывает упражнение, изображенное на карточке или находит упражнение на карточке по словесному описанию. Таким образом,  дети учатся понимать, что на карточке может быть изображено движение, которое он может понять и повторить. Таким образом,  он готовится к тому, чтобы на основе графического изображения самостоятельно выполнить простейшие упражнения.  Более  же сложные задачи, связанные с проявлениями самостоятельности, немного повзрослев и имея этот опыт, ребенок сможет решать в старшей группе.

Двигательная деятельность позволяет ребенку так же отдыхать и делать открытия. Это возможно в разных формах работы. Например, на физкультурных досугах.

Физкультурный  досуг с листом бумаги (формат А4)

Задачи:

1.Доставить детям радость от выполнения занимательных физических упражнений.

1. Вызвать у детей интерес к выполнению физических упражнений с нетрадиционным предметом – листом бумаги.
2. Формировать представления детей о возможности конструирования из бумаги различных предметов, которые можно использовать в игровой двигательной деятельности.
3. Развивать творческую, познавательную активность в процессе разрешения проблемных ситуаций.
4. Развивать координацию движений,  способность поддерживать динамическое и статическое равновесие, ориентироваться в пространстве.
5. Продолжать развивать тонкую  моторику.
6. Уточнить представления детей о частях своего тела (руки, ноги, туловише – грудь, спина, живот, бока, голова – лоб, затылок. подбородок и т.д.) и возможности использования их для перемещения предметов в пространстве.

**Условия проведения:** Упражнения выполняются в хорошо проветренном помещении с  свежевымытым, чистым полом.

Упражнения высокой интенсивности обязательно чередуются с менее интенсивными, таким образом, обеспечивается отдых детей.

*Начало:*

-Свободное построение детей. Педагог показывает конверт с письмом от «Веселого ветерка»:

«Я весенний ветерок, шлю в подарок вам листок.

Интересно с ним играть, постарайся угадать,

Чем листочек может стать».

-Воспитатель предлагает детям пофантазировать и отправиться в путь с волшебным листочком.

**-** Ходьба, держа лист бумаги в одной руке, как - будто держишь папку с бумагами или альбом для рисования и важно маршируешь (можно под марш).  Возможный игровой образ «Буратино шагает в школу».

-«Начинается дождь»: Чтоб не мокнуть под дождем, крышу мы с собой берем». Дети поднимают двумя руками лист и держат над головой, продолжая движение.

-Вопрос: А можно ли листом бумаги укрыться от солнышка, дождика? Как это сделать, не держа его руками? Дети пытаются ходить, с листом бумаги на голове. При этом дети вместе с воспитателем обсуждают проблему, при каких условиях лист не соскользнет с головы? (должна быть правильная осанка: голова поднята, спина прямая, плечи расправлены, идти неспеша).

-«Подул ветер, поднимает листочки, срывает их с головы, кружит по воздуху». Игровое упражнение «Веселый дворник»: каждый ребенок подбрасывает свой листочек вверх и пытается его поймать, не допуская падения на пол».

-После дождя образовались глубокие, широкие лужи. Что можно сделать из листочков? –Дети строят переправу.

-Как можно перебраться по переправе? Дети предлагают и апробируют свои варианты (на носках по листам-кирпичикам, перепрыгивая с ноги на ногу по листам-кирпичикам, перепрыгивая с листа на лист, толчком двух ног и др.) Другой вариант задания, если у детей листы бумаги разного цвета: на построенном детьми мостике- переправе желтые листочки – это слабые дощечки, могут обломиться, поэтому можно идти по листочкам любого цвета, стараясь перешагивать через желтые» (идти по мостику смело, сохраняя правильную осанку)

-Вышло солнце и быстро высушило лужи. Поиграем с листами – кирпичиками: бег между ними змейкой, перепрыгивание через них вперед, справа – влево, слева – вправо, вперед-назад.

*Отдых после высокой активности:*

-«Подзорная труба»: Можно ли из листа бумаги сделать подзорную трубу? Дети стараются быстро из листов бумаги скрутить свои подзорные трубы. Далее начинают через трубы рассматривать окружающее пространство, сообщая, что видят, отыскивают предметы определенного цвета, формы.

-Игра «Замри» (развитие равновесия): дети ходят (не спеша бегают)  между листочками, лежащими на полу. По сигналу встают на них, стараясь удержать равновесие. Варианты усложнения упражнения: уменьшить площадь опоры, сложив листочек пополам: удерживать равновесие, стоя на листочке на одной ноге; удерживать равновесие, сохраняя какую-либо выразительную позу»

**-**Как перенести лист бумаги на большое расстояние без помощи рук?

Дети выдвигают различные версии, каждая из которых проверяется всеми детьми.

Условие: вспомнить, какие части тела есть у человека, кроме рук.

Возможные варианты переноса листа бумаги: идти или бежать, прижав лист к груди подбородком, зажав между щекой и плечом,  между бедрами, между голенями, передвигаясь мелкими шагами или прыжками; положив на грудь, выгнув ее вперед, быстро бежать (воздух прижмет лист к груди),; перенести лист на груди в положении упор сзади («тараканчик»),  на спине в положениях стоя на четвереньках, ползая по-пластунски; перенести в паре, зажав лист бумаги между головами, боками, спинами.

*Отдых после высокой активности:*

«Ветерок»:

 Вариант 1:  дети держат лист бумаги перед собой на вытянутых руках и  сильно дуют на него, добиваясь колебательных движений листа.

Вариант 2:  ребенок из исходного положения стоя, ноги расставлены, держа в одной руке за угол лист бумаги, отводит руки вниз - в стороны («ветерок играет листочком»), вдох; возвращается в исходное положение. Повторить то же, держа листочек в другой руке.

- Листочки у нас весело играли.  А что  летающее можно сделать (сконструировать) из листочка бумаги? – «Стрелу». Дети вместе с педагогом вспоминают, как надо сложить лист бумаги, чтобы получилась стрела. Делают «стрелы-самолетики», свободно расположившись по всему залу, сидя на полу.

-«Чья стрела улетит дальше?» Дети выстраиваются в шеренгу на одной стороне зала и запускают стрелы, бегут за ними,  каждый останавливается на  том месте, где упала его стрела, после этого выясняют, чья стрела улетела дальше всех. Вытраиваются вдоль противоположной стороны зала и вновь запускают стрелы. Упражнение повторяется 3-4 раза.

*Отдых после высокой активности:*

«Веер». Педагог вместе с детьми вспоминает, как можно облегчить себе жизнь, если очень жарко. Постепенно приходят к версии о необходимости обмахивания веером. Вспоминают, как сделать из листа бумаги веер. В форме соревнования, дети одновременно по команде начинают  и заканчивают делать веера. После этого рассматривают, какие получились, у кого наиболее удачный, почему (чем больше ровных складок, тем веер лучше обдувает).

-Какую любимую  детскую игрушку и в то же время физкультурное пособие можно быстро сделать из листа бумаги? – мяч.

« Поиграем с мячом». Дети мнут бумагу и каждый ребенок скатывает комок- мячик.  Все вместе придумывают упражнения с бумажными мячами. Возможные варианты упражнений: подбрасывание и ловля мяча  одной и двумя руками, «кольцом» из двух рук; подбрасывание мяча одной ладонью, перебрасывание с одной ладони на другую; отбивание мяча коленом, стопой; метание мячей в вертикальную и горизонтальную,

*Отдых после высокой активности:*

Упражнения на развитие мелкой моторики.

Игра «Кто порвет лист бумаги на самое большое количество мелких кусочков? По команде дети, сидя на полу, рвут бумагу. Для выявления победителя каждый ребенок раскладывает свои кусочки бумаги от самого большого к самому маленькому. Встают и проходят вдоль мест работы каждого ребенка. Выявляют победителя. После этого с мелкими листочками бумаги можно выполнить следующие задания. Варианты заданий: выложи из листочков картинку (можно общую для всех), выложи свое имя, «соберем все листочки и подбросим, сделав «салют»», соберем все листочки для изготовления игрушки из папье-маше.

В конце воспитатель может обратиться к детям с вопросами:

 Понравилось ли детям?

Что вам больше всего понравилось, запомнилось? Почему?

**Организация двигательной деятельности в старшей группе**

Работа с детьми старшей группы в целом направлена  на  содействие гармоничному физическому развитию детей, развитие физических качеств, дальнейшее накапливание и обогащение двигательного опыта, формирование уже осознаваемых  потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

При этом в старшей группе следует развивать такие физические качества как общая выносливость, быстрота, сила, координация, гибкость.  Особое внимание следует уделить осознанному, активному, с должным мышечным напряжением выполнению детьми  всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); развитию способности анализировать (контролировать и оценивать *свои* движения и движения товарищей); формированию первоначальных представлений и умений в спортивных играх и упражнениях.

Важным направлением работы является развитие самостоятельности в двигательной деятельности. Так в *старшей группе* следует стимулировать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

В этой группе следует помочь детям проявить творческую активность при выполнении физических упражнений: побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.

В случае наличия существенных различий в показателях физического развития и физической подготовленности, состояния здоровья детей группы педагогам следует использовать индивидуальный и дифференцированный подход в выборе содержания  упражнений, технологий.

В целом организуя физическое воспитание детей в старшей группе детского сада важно учитывать высокую чувствительность организма ребенка к чрезмерным физическим и психическим нагрузкам. В связи с этим надо проявлять  крайнюю осторожность в  привлечении детей планомерным занятиям спортивной направленности, в то же время  уделять достаточное внимание укреплению мышц кисти и стопы, формированию правильной осанки, использованию физических упражнений в сочетании с гигиеническими мероприятиями  для повышения общей резистентности  организма к простудным и  прочим заболеваниям. Слова из врачебной клятвы "не навреди" должны определять поступки каждого, кто планирует и осуществляет физическое воспитание детей.

Педагогам, работающим со старшими дошкольниками следует учитывать, что основной путь приобщения детей к физической культуре состоит в создании педагогически целесообразных условий. Решать задачи физического развития надо в специально организованных педагогом видах деятельности: развивающих и образовательных ситуациях, досугах праздниках, в процессе выполнения детских проектов, а так же и в свободной самостоятельной двигательной деятельности в условиях предметно-пространственной среды в специально организованных физкультурных уголках, физкультурных залах, на спортивных и групповых площадках. При этом целесообразна  особая позиция  воспитателя,  предполагающая взаимодействие и сотрудничество с каждым ребенком,  подгруппой (по интересам, уровню физической подготовленности), которое ориентировано на развитие его познавательной активности, любознательности, инициативности, удовлетворение потребности в двигательной движениях, учет индивидуальных особенностей, формирование  потребности в физическом совершенствовании.

Приобщая дошкольников  к физической культуре,  целесообразно начиная со старшей группы привлекать внимание детей  к физическим упражнениям как особому объекту познания. Для этого  используется показ в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком, указания, анализ, оценку движений ребенка, побуждает к оценке движений товарища и элементарной самооценке;

Для того, чтобы помочь каждому ребенку освоить наиболее рациональные способы выполнения  наиболее сложных физических упражнений  полезно использовать специальные подводящие упражнения, создающие мышечные ощущения правильного выполнения разучиваемого элемента техники конкретного основного движения, спортивного упражнения.

Для достижения успеха в  развитии физических качеств,  следует использовать специфические методы равномерный (для развития преимущественно общей выносливости), посменный, игровой и соревновательный методы (для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости)

Для развития быстроты  реакции эффективны две группы игр. Первая –на развитие простой реакции. В таких играх ребенку необходимо  в ответ на сигнал выполнить одно движение. При этом сами сигналы могут быть одной или разной модальности: звуковые, цветовые, словесные. Вторая группа игр требует проявления сложной  реакции в ситуациях выбора или реакции на движущиеся объекты. Игры на развитие  реакции выбора включают сразу несколько сигналов, на каждый из которых надо реагировать определенным движением. Сигналы могут быть только звуковыми, только цветовыми или «перемешанными» между собой.  Усложнение игры - в увеличении количества сигналов.  Игры на развитие реакции на движущийся объект представляют собой разные варианты «ловишек, «выбивала» и т.п.

Успех в овладении наиболее сложными основными движениями в старшем дошкольном возрасте во многом зависит от уровня развития у детей физических качеств на момент начала обучения.

Показатели готовности детей 6-го года жизни к освоению наиболее сложных видов прыжков, лазанья, метаний по уровню развития  физических качеств.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Тесты | Пол | Уровень развития физических качеств |
| I.  Сила, кг | становая динамометрия | М  Д | 27,5 и более  24,2 и более |
| 2. Скоростно-силовые  возможности мышц, плечевого пояса, см | метание набивного мяча весом I кг из-за головы из и. п. "сидя" | М  Д | 292 и более  280 и более |
| 3. Динамическая выносливость (индекс) | частота   сердечных сокращений после выполнения приседаний количество приседаний за 30 с | М  Д | 4,8 и ниже  4,7 и ниже |
| 4. Общая статическая выносливость, с | вис на гимнастической стенке | М  Д | 42,6 и более  36,6 и более |
| 5.  Статическое равновесие,  с | время стояния на одной ноге, вторая согнута и упирается в колено первой; руки на поясе | М  Д | 28,0 и более  26,8 и более |
| 6. Общая гибкость,  см | опускание пальцев ниже уровня скамейки при наклоне, стоя на скамейке | М  Д | 5,4 и более  5,8 и более |
| 7. Ловкость,  с | полоса препятствий | М  Д | 21,9  23,5 |

Пояснение: полоса препятствий включает последовательное  выполнение следующих двигательных действий: и.п.  - стоя спиной к гимнастической скамейке; поворот кругом; бег по скамейке (5 м) с поворотом на 360° на середине скамейки; ходьбу с подбрасыванием малого мяча (4м); проползание по скамейке,  опираясь на кисти и голени, используя произвольный способ координации движений рук и ног (5 м); бег змейкой между кеглями (4 м). За каждую ошибку добавляется 3 с.

 Если уровень развития физических качеств ниже указанного, то, как правило, ребенок допускает много ошибок, утрачивает интерес  к новому упражнению. Складывается травмоопасная ситуация. Выход- организация специального подготовительного периода, в ходе которого используются занимательные упражнения для  развития физических качеств. В ходе подготовительного периода  для комплексного развития физических качеств могут быть использованы упражнения с простейшими тренажерами. Подробно содержание подготовительного периода представлено в пособии Грядкиной Т.С. Тренажеры для дошкольников, СПб, Образование, 1992. Кроме того, рекомендуемые упражнения с тренажерами описаны в программе «Детство». Эти упражнения могут быть включены в образовательные ситуаций, составляющие   содержание разных форм работы с детьми.

Упражнения с тренажерами включаются в содержание физкультурных занятий как основной формы обогащения двигательного опыта детей. В содержание занятий целесообразно прежде всего включать те упражнения, которые дети не смогут освоить в других формах работы по физическому воспитанию.

Обогащение двигательного опыта детей в старшей группе может осуществляться так же **в ходе реализации специальных проектов.** Такие проекты охватывают разные виды деятельности детей и могут быть весьма продолжительными. Реализуются проекты по  общепринятой технологии проектной деятельности.  Тематика и насыщенность содержания проектов определяется  педагогом и зависит от его творческого подхода. В качестве примера остановимся на содержании двух проектов.

***Проект для старшей группы «Мой веселый звонкий мяч».*** По ходу реализации проекта дети осваивают упражнения «Школы мяча» и элементы некоторых спортивных игр (футбола, хоккея,  баскетбола). Напомним, что к упражнениям  «Школы мяча» относятся  следующие. *Подбрасывание мяча:*1. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. 2. То же, хлопнуть в ладоши и поймать мяч. 3. То же, вверх и поймать его после удара об пол. 4. То же, хлопнуть в ладоши и поймать его после удара об пол. 5. То же, хлопнуть в ладоши впереди и сзади себя, поймать мяч. 6. То же, руки убрать за голову, поймать мяч. 7. То же, и отбить 3-5 раз правой (левой) рукой, поймать мяч. 8. То же, поймать его правой (левой) рукой. 9. То же, хлопнуть под коленом, поймать мяч. 10 То же. Повернуться вокруг себя, поймать мяч.

11. Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх. *Игры с ударом мяча об пол:* 1. Ударить мячом об пол и поймать его двумя руками. 2. То же, хлопнуть в ладоши и поймать его. 3. То же, повернуться вокруг себя и поймать его. 4. То же, и поймать его правой (левой) рукой. 5. то же, перенести ногу над мячом, поймать его. 6. То же, двумя руками 5-6 раз подряд. 7. То же, двумя руками, продвигаясь вперед. 8. То же, правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед. 9. То же, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч. 10. то же, сделать хлопок под коленом, поймать мяч. 11. непрерывно ударять мячом об пол, перенося над ним ногу. *Игры с ударом мяча о стену:* 1. Ударить мячом о стену и поймать двумя руками. 2. То же, хлопнуть в ладоши и поймать мяч. 3. То же, хлопнуть под коленом и поймать мяч. 4. То же, хлопнуть впереди и сзади себя и поймать мяч. 5. То же, дать ему удариться об пол и поймать его. 6. То же, дать ему удариться об пол, повернуться и поймать его. 7. То же, повернуться вокруг себя и поймать мяч.

8. Повернуться  к стене спиной, бросить мяч через голову в стену, повернуться и поймать его. 9. То же, бросить мяч через голову в стену, повернуться и поймать его, когда мяч ударится об пол. 10. Бросить мяч одной рукой в стену и поймать его. 11. Отбивать мяч двумя руками о стену 5-6 раз ладонями, пальцами – вниз, вверх. 12. Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него, поймать мяч. 13. То же, присесть и поймать мяч. 14. То же, из - под ноги правой (левой) рукой поймать мяч. 15. То же, из-под правой (левой) руки, поймать. 16. То же, из-за спины, поймать. 17. То же, из-за головы, поймать. 18. Ударить мячом о колено и поймать мяч двумя руками. 19. То же, и поймать мяч правой (левой) рукой. 20. Ударить мяч коленом о стенку и поймать его двумя руками. 21. То же, и поймать его правой (левой) рукой.

22. Один бросает мяч о стену, другой ловит его.23. Один бросает мяч в стену с ударом мяча об пол, а другой ловит его. 24. Стоя спиной к стене, бросить мяч между ногами так, чтобы он ударился об пол и о стену, и поймать его после отскока от стены. *Перебрасывание мяча:* 1. Перебрасывание мяча друг другу снизу. 2. То же, двумя руками от груди. 3. То же, из-за головы. 4. То же, с ударом об пол. 5. То же, из-под колена. 6. То же, с хлопками перед ловлей. 7. Перебрасывание мяча, стоя на удобном расстоянии, всеми выше указанными способами. *Перебрасывание мяча через веревку или сетку:*1. Перебрасывание мяча через сетку снизу. 2. То же, из-за головы. 3. Перебросить через сетку: тот, кто ловит, дает мячу удариться об пол. 4. Подбросить мяч вверх перед собой и отбивать его через сетку. 5.Отбивать через сетку (2-3 раза). *Передача и перебрасывание мяча, стоя в кругу:*1. Передавать мяч друг другу, не пропуская, влево и вправо (на близком расстоянии). 2. То же, не пропуская, влево и вправо за спиной. 3. То же, над головой, после передачи быстро опускать руки. 4. То же, через круг. 5. То же, с отскоком об пол. 6. Передача мяча друг другу во время ходьбы по кругу.

Эти упражнения дети осваивают  в самостоятельной двигательной деятельности и в специально организованных образовательных ситуациях.  В рамках этого проекта могут быть реализованы и  более частные, например, освоение упражнений фитболгимнастики.  Реализация проекта предполагает так же поиск и чтение стихов об упражнениях с мячами, рисование  разных мячей (набивных, теннисных, надувных разного диаметра 8, 15, 20 см, физиороллов, фитболов, массажных мячей), выделение их свойств и выполнение упражнений в  соответствии с этими свойствами. Возможно изготовление мячей из подручного материала, например, листа бумаги, снега и придумывание веселых упражнений с ними. Ознакомление  с разными вариантами мишеней (горизонтальных, вертикальных,  подвижных), изготовление мишеней из подручного материала. Создание детьми  журнала, в который помещаются фотографии и другие материалы, свидетельствующие о достижениях  детей походу реализации проекта. *Примечание:* этот проект может быть реализован и в подготовительной  к школе группе при использовании наиболее сложных упражнений с мячами, а так же преимущественно – элементов спортивных игр.

Эффективному психомоторному развитию детей может способствовать  рационально подобранное **физкультурное оснащение групп.** Создавая физкультурный уголок в группе, педагог должен исходить из современных подходов к образованию дошкольников, понимания того, что физкультурно-игровое оборудование – это рационально организованное окружающее ребенка пространство, насыщенное разнообразными сенсорными раздражителями, привлекательными игровыми материалами. Необходимо создавать среду, стимулирующую свободу выбора деятельности, самообучение, способствующую утверждению чувства уверенности в себе, формированию ответственности за результат. Физкультурный уголок должен способствовать обогащенному развитию личности ребенка, которое характеризуется проявлением детской любознательности, индивидуальных возможностей, способности познавать увиденное или услышанное, эмоционально откликаться, стремлением личности к творческому отображению накопленного опыта в общении, играх. Физкультурно-игровое оборудование должно помогать развитию потенциальных индивидуальных возможностей каждого ребенка.

Физкультурно-игровое оборудование может представлять собой развивающую среду, которая имеет следующие признаки:

* Первый – комфортность и безопасность; в соответствии с этим для активизации движений надо использовать пособия и привычные предметы мебели, подушки, коврики и др.; места для безопасной двигательной деятельности детей могут быть не только в групповых комнатах, но и в спальнях, раздевалках, холлах. Все это способствует эмоциональному раскрепощению, укреплению чувства уверенности и защищенности.
* Второй принцип – обеспечение богатства сенсорных впечатлений. Пособия должны быть из разных материалов, многообразных цветов, форм. Следует помнить, что развитие сенсорных способностей является базовым в системе интеллектуальных способностей.
* Третий признак – обеспечение самостоятельной индивидуальной деятельности. Соблюдение этого правила  помогает становлению субъектной позиции ребенка, интериоризации приобретенного опыта.
* Четвертый признак – обеспечение возможности исследования. Среда, развивающая движения, должна обеспечить возможность проб и ошибок, экспериментирования, испытания ребенком своих способностей, овладение культурой движений своим путем. Установлено, что прямое обучение не всегда ведет к осознанию учебного материала и возможности его использовать самостоятельно.

Организовать такую среду можно,  следуя следующим общим принципам: уважения к потребностям, нуждам и мнению ребенка; функциональности среды; опережающего характера содержания образования; динамичности-статичности среды. В соответствии с этими принципами, физкультурно-развивающая среда в группе должна удовлетворять потребности в движении, познании, общении, возможности выбора движений, соответствовать возрастным возможностям, сензитивным периодам в развитии психических свойств, двигательных качеств у детей. Все пособия должны размещаться в доступных местах, желательно на прозрачных стеллажах. Свободное пространство для крупных и мелких движений должно составлять  не менее трети и не более половины общей площади группы. Очень удобна в физкультурных уголках многофункциональные комплексы.

В физкультурных уголках старшей, подготовительной групп могут размещаться две вертикальные лестницы, поставленные перпендикулярно к стене,   и одна, расположенная горизонтально между ними, как рукоход. Наличие крупных снарядов создает условия для удовлетворения одной из важнейших потребностей дошкольников в ползании, лазании, раскачивании. В свою очередь такие движения снимают психическое напряжение, развивают координацию, силу, гибкость. Более мелкие снаряды и пособия должны расставляться удобно и безопасно. Удобны складные маты, диваны-маты. Их легко переносить, на них можно попрыгать, поваляться. В уголке следует держать те пособия, которые в данное время соответствуют двигательному опыту детей. Желательно, чтобы вносимые в уголок пособия были многофункциональны, вариативны, комбинаторны. Например, из конусов с отверстиями, пластмассовых палок можно создавать предметные ситуации для метания, ползания, прыжков.

В соответствии  с принципом  опережающего характера обучения, педагог должен подобрать в физкультурный уголок примерно 15% пособий, ориентированных на детей более старшего возраста (примерно на год). Это делается для того, чтобы не тормозить развитие, обеспечить дальнейшее продвижение и саморазвитие детей. Принцип динамичности-статичности среды предполагает ее изменчивость. Желательно иметь передвижные на колесиках физкультурные уголки.

Первоначальный период построения среды – 2 месяца. Далее следует ее насыщение и реорганизация. Один – два раза в месяц часть пособий целесообразно заменять, переставлять.

В целом, в группах для пополнения физкультурных уголков следует иметь напольный бум, гладкие и ребристые доски, массажные коврики, кегли, деревянные кубы, лестницы, шары и мячи из разных материалов, цветные и прозрачные с различными наполнителями (диаметр от 60-65 до 20-22, 15-18, 8 см), обручи большие и малые, округлые и плоские; короткие гимнастические палки, длинные и короткие скакалки и шнуры, дуги, кольца, колечки, шапочки-маски, мешочки с песком, флажки, «парашюты», мишени горизонтальные и вертикальные, кольцебросы, атрибуты для спортивных игр, балансиры, гантельки, кистевые и плечевые эспандеры, летающие тарелки, набивные мячи, мячи-массажеры, дыхательные тренажеры (например, «Инга» и т.п.), маты-мишени, полосатые маты. Кроме этого, расширить представления о современных спортивных играх позволит внесение шашек, шахмат, атрибутов для тенниса, хоккея. В постоянном распоряжении детей должны быть кегли, городки, крокет, серсо, бадминтон.  В старших группах в физкультурных уголках могут быть пособия, сделанные из бросового материала педагогами вместе с детьми: мишени, дорожки, коробки-воротики и т.п. Для развития самостоятельности, воображения можно использовать кубики с нарисованными на их гранях человечками, выполняющими упражнения; плоскостных человечков на шарнирах, карточки с условными обозначениями построений и перестроений, вариантов размещения пособий и т.п. Для развития выразительности и эмоциональности движений у детей можно использовать большое полотно из теневого театра, за которым могут выразительно двигаться «актеры»; а так же – записи музыкальных сопровождений.

Повышению интереса к физическим упражнениям может помочь демонстрация диафильмов, видеозаписей соответствующей тематики. У педагога должна быть картотека вариантов размещения физкультурных пособий в группе, игровых упражнений, игр для различных форм работы с детьми (физкультурных пауз, минуток, самостоятельной деятельности и др.).

В группе желательно иметь настольно-печатные игры, расширяющие представления детей о мире движений человека, спорте; книжки – дневники самоконтроля маленьких физкультурников, журналы физкультпауз, составленные детьми вместе с педагогами, фотографии детей группы, занимающихся упражнениями.

Необходимы также разнообразные игрушки, пособия для развития мелкой моторики (мозаики, конструкторы, пособия для шнуровки, штриховки и т.п.).

Все физкультурно-игровое оборудование группы должно помогать педагогу решать задачи оздоровления детей, формирования осанки и укрепления стопы, обогащения и закрепления двигательного опыта, формирования “Я-концепции” каждого ребенка.

***Формированию у старших дошкольников  осознанной   потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании* способствуют** рассматривание физкультурных пособий, выделение их свойств и выполнение движений с ними в соответствии с этими свойствами; беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных физических упражнениях, видах спорта, спортсменах разного возраста, изобразительная деятельность, позволяющая детям в рисунке отразить свое отношение к физической культуре, свои интересы.

 Особое место занимают  дидактические игры, моделирующие структуру физического упражнения, последовательность выполнения  его элементов. В старшей группе  это могут быть  такие,  как «Оживи человечка (схеметическое изображение или плоскостная модель», «Составь комплекс из карточек», «Что не так?».

Особое внимание в процессе приобщения современных старших дошкольников к физической культуре следует уделить **развитию творчества**. Этому могут способствовать следующие игры  «Море волнуется», «Магазин игрушек», « На что способны звери», «Лазы-пролазы», «Совушка», «Птицы и клетка», «Попляшем», «Летающие слова», «Кто в домике живет?», «Медвежата», «Волшебная скакалка», «Кто я?», «Ты – мое зеркало», «Мимика и жесты». «Веселый танец», «Загадка», «Угадай, что делали», «У Мазая», «Игрушки - артисты», «Магазин игрушек»,  «Алфавит», ««Замри», «Краски»,  «Кружатся листья, ведут хоровод», «Сделай фигуру» «Снежинки и ветер». Эффективным приемом является использование «двигательных перевертышей», когда в подвижной игре происходит резкая смена ролей.  Развитее творчества стимулирует использование и музыкального сопровождения.

Существенными факторами, стимулирующими творчество старших дошкольников  в двигательной деятельности  являются  регулярное планирование педагогом творческих заданий для детей (изменения, комбинирование, придумывание новых движений);         выделение в режиме дня времени для детского творчества (утренняя гимнастика, физкультурные паузы, досуги, праздники, прогулки, самостоятельная двигательная деятельность детей); предоставление детям большей свободы в выборе двигательной деятельности, ее продолжительности; развитие выразительности движений, расширение двигательного опыта за счет увеличения объема двигательных навыков, саморазвития в самостоятельной двигательной деятельности; использование традиционного физкультурного оборудования в необычных условиях и нетрадиционных пособий (например, «Паутинки» из резинок, приспособлений из картона «Костер» для прыжков, полосок из дермантина на липучках и т.п.); создание атмосферы радости воодушевления за счет изменения психоэмоционального состояния детей и педагога, совместных игр с детьми в качестве рядового участника, партнера; использование музыкального сопровождения для обеспечения ритмичности, темпа движений, для создания ассоциативного фонда, предоставление ребенку возможности самому решать двигательные проблемы; создание проблемных игровых ситуаций, например «Передвижение по залу в связке» парами, «Построение дорожки из разных предметов», «Ералаш», «Ходьба по болоту не замочив ног», «Преодоление пролезанием разных по величине препятствий»,  «Тень», «Поезд», (придумывание движений в соответствии с названием станции), «На что способны разные звери?» (в разном состоянии, настроении, самочувствии), выполнение движений (например, прыжков) одновременно в паре, тройке.  Примером ситуации для проявления творчества могут быть игры-ловишки с меняющимися условиями: ловишки –приседалочки, ловишки с домиком,  ловишки-расколдунчики (пойманый освобождается другими игроками разными способами: касание руки, волшебным словом и т.п.),  ловишки с ленточками, ловишки с мячом (выбивала).

Проявление детского творчества в двигательной  деятельности  может быть связано с возможностью элементарного экспериментирования в самостоятельной деятельности. Эффективными педагогическими приемами при этом могут быть следующие:  придумывание вместе с детьми вариантов использования нестандартных физкультурных пособий, использование  стимулирующих исследовательское поведение (вместе с детьми); предоставление ребенку подумать самому, не спешить с советом и объяснением. Примером  может быть  образовательная ситуация «Как преодолеть лабиринт».

*Образовательная ситуация «Как преодолеть лабиринт» (старшая группа)*

Цель: упражнять детей в преодолении препятствий разными способами, стимулировать исследовательское поведения. Необходимый материал: резинки  для создания в группе в виде запутанного лабиринта.

Краткий ход ситуации:  Воспитатель: Ребята, вы знаете как пауки плетут паутину? А вы можете сделать паутину? Из чего ее можно сделать для игры? А можно ли сделать из резинок?

Дети начинают предлагать и пробовать разные варианты. Когда дети натянут резинки и создадут сложный лабиринт, им предлагается  попробовать разными способами его преодолеть. Возможные варианты: проползание под резинкой,  перешагивание, перепрыгивание через резинку.

Когда  дети перебрались на другую сторону, воспитатель спрашивает их, понравилось им или нет? Трудно им было или нет? Обсуждает с детьми о том, как паук плетет паутину и для чего?

Важным показателем развития ребенка старшего дошкольного возраста является  **проявление самостоятельности.** В связи с этим уже *в старшей группе*  педагогу  надо помочь детям научиться   играть в разнообразные подвижные игры, варьировать их, следовать правилам и изменять их,  использовать различные способы выполнения движений. Организаторами могут научиться быть все дети. Для этого у них необходимо сформировать три группы умений. Первая:  проявить инициативу,   предлагать игры, заинтересовать других детей своим предложением. Вторая: организовать игру: собрать, объединить, рассказать о содержании и правилах; выбрать водящего. Умение выполнять правила игры, контролировать их выполнение, оценивать результат  игры.

Серьезным моментом в организации здоровьесберегающего педагогического процесса является возможность интеграции образовательной области  «Физическое развитие» с другими образовательными областями. Интеграция проявляется в переносе осваиваемых ребенком двигательных навыков в другие виды деятельности, в использовании общих приемов, стимулирующих проявления самостоятельности и творческой инициативы. В свою очередь в двигательной активности дети могут использовать опыт, полученный при освоении других образовательных областей. Использование двигательной деятельности важно так же для повышения умственной работоспособности детей, развития мелкой моторики.

Возможны следующие варианты интеграции. Например, измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку. Интеграция физического, математического, природоведческого развития эффективна в овладении способами сравнения, оценки, обобщения исходя из существенных и несущественных признаков. Интеграция проявляется в правильном использовании невербальных средств общения: мимики, жестов, поз.

**О необходимости соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений**

Увеличение  количества физкультурных занятий физическими упражнениями само по себе не без изменения их содержания не ведет к улучшению состояния здоровья дошкольников. Необходимо учитывать тенденцию к ухудшению состояния опорно-двигательного аппарата современных дошкольников.

*Бег. Прыжки.*

Различная степень  деформации сводов стопы детей не позволяет реализовывать объем беговой и прыжковой нагрузки, большинством программ по физической культуре для дошкольников без ущерба для здоровья. В свою очередь  это препятствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*Общеразвивающие упражнения и основные движения*

Подбор и выполнение упражнений для комплекса общеразвивающих упражнений, обучение основным движениям должны *реализовываться в щадящем режиме для шейного и поясничного отделов позвоночника. Этот режим предусматривает:*

1. исключение упражнений, связанных с переоазгибанием в шейном отделе позвоночника в переднее -заднем направлении;
2. выполнение упражнений на *развитие гибкости должно совершаться за счет*

* медленных и плавных потягиваний,
* следует избегать резких сгибаний, разгибаний, ротацитонных движений в суставах верхних и  нижних конечностей и туловища,
* упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и  горизонтальной плоскостей,

1. *для исключения проявления гипоксии мозга следует избегать* исходных положений, в которых возможна задержка дыхания, натуживание. *Это в первую очередь касается упражнений на* ***развитие силы***

Пример выполнения этих правил, при  выполнении ОРУ:

Наклоны головы в стороны: медленные наклоны головы в правую (левую) сторону. Приближая ухо к полечу, исключая запрокидывание головы. Задержаться в этом положении на 30 секунд (от трех до пяти глубоких дыхательных движений).

*Ошибки в выборе общеразвивающих упражнений*

Ошибки в выборе упражнений, исходных положений и способов  выполнения могут привести к стрессовому воздействию на суставы, связки, мышцы. Альтернативные, «правильные» упражнения  предполагают более эффективную работу для развития силы и эластичности мышц и более удобны для выполнения.

*Традиционное и альтернативное (правильное) выполнение общеразвивающих упражнений*

1. Традиционные наклоны вперед с прямыми ногами до касания пола руками, направленные на растяжение задней поверхности бедра лучше заменить наклонами вперед с опорой на пятку выставленой вперед ноги. При этом происходит снижение давления на межпозвоночные диски.
2. Поднимание одной ноги с прогибанием в поясничном отделе из положения стоя на четвереньках  на коленях с упором на кисти рук, которое травмирующе воздействует на поясничный отдел, лучше заменить следующим образом. Исходное положение- коленно-локтевое (стоя на четвереньках с опорой на колени и локти),  при выполнении упражнения голова должна быть на одной прямой со спиной. не допуская прогибания в пояснице.
3. при выполнении приседаний для снижения сверхнагрузок на коленные суставы необходимо ограничить сгибание коленей до прямого угла и давать выступать им на уровень носка.
4. следует учитывать, что при выполнении высоких махов ногами происходит оседание тела в талии и давление на поясничный отдел. Желательно ограничивать высоту маха до 90 градусов, сосредоточив внимание на на скорости движений и контроле за их качеством.
5. Для уменьшения риска травмирования в локтевых суставах при сгибании и разгибании рук важно исключить переразгибание в них и сохранять локти «мягкими».
6. Отведение ног за голову из положения лежа на спине очень травмирующе для шейного отдела позвоночника. Альтернативным вариантом является  медленное выгибание (округление)  спины и втягивание мышц живота из положения стоя на коленях с опорой на кисти рук («кошачий стретч» - «кошечка сердится»).
7. Одновременное поднимание прямых ног за счет их веса из исходных положений сидя упор сзади и лежа на спине  оказывает травмирующее воздействие на поясничный отдел и является крайне дискомфортным. Разумнее выполнять  упражнение из положения лежа на спине через фазу сгибания и выпрямления ног или поочередное поднимание ног
8. Лежа на животе прогибание туловища назад рациональнее заменить разноименным подниманием ног и рук в том же исходном положении.
9. Исходное положение лежа на спине, руки за голову, которое часто используется при выполнении упражнений для мышц брюшного пресса, создает давление на шейный отдел позвоночника.  Рациональнее выполнять упражнение в положении лежа на спине с согнутыми ногами и поднимать туловище до уровня 30 градусов к поверхности пола, не замыкая руки за головой. Вне этой позиции мышцы живота не получают должной нагрузки, она перекладывается на другие части тела.

Рекомендация по подбору упражнений  на физкультурном занятии

На занятии важно использовать упражнения, устраняющие излишние напряжения тех мышц, которые в этом движении не участвуют. *Эти упражнения способствуют так же развитию подвижности в суставах и увеличению амплитуды движения.*

Упражнения на расслабление

Упражнения на расслабление с трудом усваиваются детьми дошкольного возраста. Поэтому целесообразно систематическое включение их в содержание физкультурных занятий.

Стретчинг

Используя упражнения игрового стретчинга на занятиях по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста, необходимо помнить, что в большинстве случаев ребенка трудно заставить удерживать нужное положение в течение 30 секунд. Равномерно дышать, и , кроме всего прочего, правильно выполнять движение.

Поэтому первоочередная задача – обучение расслаблению мышц в сочетании с выдохом и копирование движений преподавателя.

Охрана позвоночника

Реализация амортизационной функции позвоночника происходит во времявзаимодействия с опорой при выполнении ходьбы, бега, прыжков и бросковых движений.Силе толчков противодействует сила упругости межпозвоночных дисков, суставы и связки. Ведущая роль в амортизации принадлежит мышцам ног, туловища шеи. Эти мышцы смягчают ударную волну по подобию сжатия пружины и гасят ее, увеличивая изгибы позвоночника*.*

Учитываем особенности развития стопы у дошкольников

Поспенно в каждом возрастном периоде происходит увеличение видов ходьбы, бега, прыжков и усложнение  техники их выполнения. Это обусловлено физиологическими и функциональными  особенностями стопы: костный аппарат имеет еще во многом хрящевую структуру, связки эластичны и растяжимы. Мышцы недостаточно сильны и выносливы. Формирование рациональной техники  ходьбы, прыжков, бега посредством физических упражнений происходит одновременно  с естественным развитием двигательных функций.

Ходьба

*В результате постоянного упражнения* происходит в возрасте 5-6 лет становление навыков ходьбы. *При этом наблюдается усиление отталкивания стопой, выполнение активного переката, устранение неблагоприятных сотрясений тела и пассивности большей части мышц.* Недостаточное отталкивание является причиной застоя крови в венах голени и излишних вертикальных колебаний тела*.*

Причина развития плоскостопия:

С переходом на повышенную двигательную активность избыточные постоянные колебания  при ходьбе и беге не гасятся естественными амортизаторами. А передаются на коленные и тазобедренные суставы, а затем и на позвоночник.  В результате появляется и плоскостопие.  Средства укрепления связок и мышц стопы - виды ходьбы как ходьба на носках, на пятках, внешней стороне стопы **без обуви.** Если ребенок занимается в спортивной обуви, эффективность резко снижается и в результате может возникнуть «разболтанность» сустава.

Упражнения в расслаблении после бега являются необходимым компонентом занятий, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.

Бег

*В процессе обучения* **быстрому бегу** *большое внимание уделяется укреплению мышц бедра, голени, стопы. выработке широкого шага. Этот вид бега оказывает значительное влияние на деятельность основных систем организма.*

Бег со средней скоростью *является важнейшим средством развития общей выносливости у дошкольников. При этом важно соблюдать важнейшие требования к технике: прямое положение головы. Активный вынос вперед бедра маховой ноги,* перекат с пятки на  носок.

*Медленный бег – средство развития выносливости. Требования к технике: прямое положение туловища, развернутые плечи, поднятая голова,* мягкая постановка ноги на всю ступню с небольшим опережением постановки ее на носок.

В оздоровительном беге важно по мере необходимости переходить от одного способа бега на другой, то есть менять постановку стопы на опору ( с пятки, с носка, на всю плоскость). Это важно при утомлении мышц голени, области стопы и голеностопа.

Беговые упражнения требуют хорошей амортизации, поэтому их выполняют в спортивной обуви с супинаторами.

Рекомендации по продолжительности разных видов бега:

Проведение занятий в физкультурных залах требует применения бега на короткие дистанции, при котором происходит опора на переднюю часть стопы продолжительностью 10 секунд.

Бег с высоким  подниманием бедра, бег с захлестом, бег широким шагом необходимо выполнять в быстром темпе –5-7 секунд в чередовании с расслаблением мышц, участвующих в работе.

Особенности движений рук после бега для восстановления ритма дыхания при выполнении ходьбы. Традиционно, как правило, *после выполнения различных видов бега используют для восстановления ритма дыхания используют ходьбу в сочетании с подниманием  рук вверх на вдохе и опусканием вниз на выдохе.* Наиболее оптимальным является положение рук в *стороны*-назад на вдохе.При этом мышцы плечевого пояса становятся вспомогательными дыхательными и сокращаются лишь на вдохе, участвуя в поднимании ребер и расслабляясь на выдохе. Подобное чередование напряжения и расслабления мышц улучшает в них кровообращение, и при этом попутно происходит облегчение дыхания.

Прыжки

Формирование опорно-двигательного аппарат у дошкольников проходит стадии, которые в привычном понимании принимают за нарушение. Это касается прежде всего свода стопы и предъявляет определенные требования к выполнению различных видов прыжков.

Наблюдающееся исключение одного или нескольких амортизационных звеньев (стопа-голеностоп-коленно-тазобедренный сустав-физиологические изгибы позвоночника) диктует необходимость

* *использовать обучение технике различных видов прыжков на* достаточно плотное покрытие высотой около 5 см.
* *учитывать что трехминутный интервал отдыха является недостаточным джля восстановления сводов,*
* *5-7 минутные интервалы отдыха обеспечивают достаточное восстановление продольных сводов стопы,*
* *в связи с этим в заключительной части занятия прыжковые упражнения не используются*
* *высота спрыгивания 30-40 см является наиболее оптимальной для обучения приземлению, так как при такой высоте не происходит выраженного уплощения продольных сводов.*
* *На начальном этапе необходимо обучать навыкам рационального отталкивания и мягкого приземления.*
* *И отталкивание и приземление требуют активного движения в голеностопном суставе.*

Упражнения на развитие мелкой моторики. Специфика безопасной техники выполнения.

Важно понимать, что при развитии мелкой моторики при  увеличении темпа работы пальцами происходит нарастание компрессии суставов и позвоночника. Чем мельче и быстрее движения, тем скорее развиваются заболевания позвоночника. Используя упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук, необходимо

* либо создавать положение опоры для находящихся свыше суставов,
* либо исключить полное выпрямление руки и
* обязательно чередовать с упражнениями, направленными на расслабление мышц плечевого пояса.

Расслабления мышц кисти  и пальцев можно достичь потряхиванием кисти и упражнениями с максимально возможным разгибанием пальцев.

Для формирования точности выполнения отдельных элементов упражнений целесообразно предлагать заниматься напротив зеркала. С целью развития творческой активности предлагать детям составить из известных элементов новые упражнения, придумать варианты игр, обыгрывать литературные произведения, сказки, придумывать фантастические сюжеты, разгадывать схемы, загадки.

Учитывая опыт детей, уровень физической подготовленности показ можно проводить одновременно с объяснением, отдельные знакомые движения - только называть. Целесообразно предлагать детям вспомнить знакомые упражнения и самостоятельно их выполнить. Надо привлекать детей к показу упражнений, оценке движений товарищей, самооценке. Необходимо детям объяснять назначение упражнений для укрепления своего здоровья, проводить диагностику их способностей, вызывать желание самосовершенствоваться. Для развития психических процессов, инициативы, творчества – использовать игровые приемы: покажи упражнение на игрушке-дергунчике, повтори движение человечка, изображенного схематично (на рисунке могут быть изображения наложенны одно на другое), подготовь сюрпризное выступление на физкультурный досуг.

**Организация двигательной деятельности в подготовительной к школе группе**

Особое внимание в подготовительной группе следует уделить выразительному выполнению детьми упражнений, закреплению двигательных умений и знания правил  в спортивных играх и упражнениях, закреплению умений осуществлять самоконтроль, самооценку, оценку движений других детей,  а  также развитию навыков  элементарного планирования детьми своей двигательной деятельности.

В  подготовительной группе наряду с этим необходимо  сделать акцент на развитии  у детей ведущих в этом возрасте физических качеств : быстроты и ловкости- координации движений, а так же – утрачиваемой некоторыми детьми –гибкости. Для достижения успеха в  развитии физических качеств *педагогу* следует использовать специфические методы равномерный (для развития преимущественно общей выносливости), посменный, игровой и соревновательный методы (для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости)

При этом следует придерживаться следующих рекомендаций.

Отбор упражнений на развитие быстроты движений осуществляется с учетом требований:

1. техника упражнений должна быть освоена так, чтобы  обеспечить выполнение движения на высокой скорости;
2. все внимание направлено на результат, а не на способ выполнения действия;
3. упражнения должны быть разнообразными, непродолжительными  (по времени и объему), чтобы дети не утомлялись и не теряли к ним интерес.

Развитие скоростных способностей идет независимо друг от друга и требует избирательного подбора средств для совершенствования каждой из них.

Для совершенствования быстроты реакции можно использовать:

1. старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях;
2. смену движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки—приседания;
3. изменение направления движения при ходьбе и беге по  
   сигналу;
4. изменение интенсивности движений:   ходьба---бег  интенсивный, бег медленный — бег с ускорением.

Для развития способности в короткое время увеличивать темп движения, умения поддерживать его в течение определенного времени рекомендуется:

1)  бег в максимальном темпе на дистанции   10-15 м   (от 3 до 5 лет), 20-25-30 м (5-7 лет) 5-6 раз; 28

2) бег с высоким подниманием бедра  или отведением голени назад

     3) бег с ускорением Для развития умения приспосабливать и регулировать длину бегового шага целесообразно применять:

1. бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном);
2. бег через палки, уложенные под углом друг к другу;
3. бег скрестным шагом по обручам;

4) бег через палки положенные на кубы

Для развития у детей быстроты  реакции эффективны две группы подвижных игр. Первая –на развитие простой реакции. В таких играх ребенку необходимо  в ответ на сигнал выполнить одно движение. При этом сами сигналы могут быть одной или разной модальности: звуковые, цветовые, словесные. Вторая группа игр требует проявления сложной  реакции в ситуациях выбора или реакции на движущиеся объекты. Игры на развитие  реакции выбора включают сразу несколько сигналов, на каждый из которых надо реагировать определенным движением. Сигналы могут быть только звуковыми, только цветовыми или «перемешанными» между собой.  Усложнение игры - в увеличении количества сигналов.  Игры на развитие реакции на движущийся объект представляют собой разные варианты «ловишек, «выбивала» и т.п.

В подготовительной к школе группе следует особое внимание уделить развитию быстроты у  медлительных детей. Ее преодоление поможет им  лучше адаптироваться к школьному обучению. Полезные для таких детей  игры представлены в  программе «Детство». Более подробную информацию об использовании игр в развитии медлительных детей можно получить в книге Кольцовой М.М. «Медлительные дети», СПб, Речь, 2003.

В содержании занятий и других  форм работы необходимо широко включать упражнения скоростно-силового характера. Эти упражнения укрепляют опорно-двигательный аппарат, формируют правильное телосложение, позволяют успешно овладевать многими видами  движений.

Динамические упражнения силового характера больше всего отвечают возможностям детей дошкольного возраста. Они не только способствуют гармоничному развитию всех крупных  групп мышц, но и укрепляют наиболее слабые мышечные группы (косые мышцы туловища, мышцы задней поверхности бедра).

Целесообразно вводить специальные силовые упражнения, требующие малых и средних усилий: упражнения с набивными мяча прямым углом из поле ческой стенке. При этом следует соблюдать следующие требования:

1. упражнения на развитие силы должны иметь динамический  характер;
2. скоростно-силовые упражнения целесообразно сочетать с упражнениями на гибкость
3. выполнять упражнения преимущественно из исходного положения сидя и лежа;
4. упражнения   выполняют сериями, в среднем темпе с паузами для отдыха;
5. дозировку   увеличивать постепенно, внимательно следить за состоянием детей.

Упражнения на развитие силовых способностей рекомендуется включать во вторую часть занятия, когда организм подготовлен к данной нагрузке (в конце общеразвивающих упражнений или после них).

Какие же упражнения можно рекомендовать для решения данной задачи? Прежде всего упражнения, одновременно развивающие и быстроту, и силу.

Выносливость наиболее успешно развивается при нагрузках до утомления и требует волевого напряжения

Для здоровых детей в подготовительной к школе группе— общий объем беговых упражнений должен быть 1100 м в начале года и 2000 м в конце года:

* медленный бег (350 мХ2 раза, затем 4 раза);
* бег со средней скоростью (200-300 мХ2 раза) на одном занятии.

Скорость бега постепенно должна увеличиваться. Это позволяет с 5 до 7 лет увеличить объем беговых упражнений в 4 раза.

Пробежки проводятся во вводной части занятия, после общеразвивающих упражнений, основных движений, в подвижных играх и заключительной части занятия.

Достаточно большой объем и прыжковых упражнений  целесообразно выполнять здоровым детям на занятиях для того, чтобы активно развивалась выносливость:

* от 150 до 250 прыжков   на  месте   или   с   продвижением вперед (в 3-4 серии)
* впрыгивание на «пеньки» высотой   15-35 см до утомления.

В дошкольном возрасте активно развивается гибкость. К сожалению, данное двигательное качество остается  мало изученным. В то же время известно, что к старшему дошкольному возрасту гибкость снижается, особенно у мальчиков.

Общие рекомендации по развитию гибкости у дошкольников.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, когда упражнения выполняются несколькими сериями. Для детей 3-7 лет вполне доступными являются пружинистые движения и маховые движении с увеличением амплитуды.

Например:

* круговые движении рук в лучевом, локтевом   и   плечевом суставах до максимальной амплитуды;
* пружинистые наклоны туловища вперед и в стороны из исходного положения стоя и  сидя;
* повороты в стороны с активным отведением рук;
* поочередное отведение ног вперед, назад, в стороны, махи йогами и др.

Дозировка  упражнений  для  отдельных  мышечных  групп должна быть различной. Для рук и плечевого пояса —10-12 раз, для туловища 6-8, для ног   -• 8-10 раз.

Следует учитывать, что: —

1. упражнения для развития гибкости необходимо давать систематически, особенно после 6 лет;
2. упражнения на гибкость следует сочетать с упражнениями на развитие силовых способностей;
3. для дошкольников не требуется применение специальных снарядов или партнеров   при   выполнении упражнений с максимальной амплитудой;
4. перед выполнением упражнений на гибкость необходимо предварительно    разогреть    соответствующие    мышечные группы.

Ловкость (координационные способности)

В старшем дошкольном возрасте начинают активно проявляться координационные способности. Но для их совершенствования важно широко вводить в содержание двигательной деятельности детей упражнения, сложные в координационном отношении, сложные сочетания упражнений и необычные условия проведения.

Развитие координационных способностей (ловкости) осуществляется в нескольких направлениях:

1) широкое использование любых упражнений, содержащих элемент новизны.

2) постепенное увеличение координационной сложности упражнений, повышение требований к точности и согласованности движении;

3) совершенствование способности поддерживать равновесие тела.

Упражнения на развитие ловкости могут включаться в разные формы pаботы по физическому воспитанию. На каждом занятии, в разных ею частях, эти упражнения органически должны быть использованы, но в небольшом количестве. Так, во вводную часть занятия целесообразно включать ходьбу и бег с поворотом (остановками на одной ноге, сменой направлении движения и др. задания). В основной части можно использовать ходьбу по ограниченной площади опоры, бег змей-ком, игры, требующие быстроты и точности движений («Ловишки», «Третий лишний», «Кто быстрее» и др.).

 В основе методики развития ловкости у дошкольников лежат следующие положения:

* предлагать детям выполнять знакомые упражнения из непривычных положений. Например, бег из исходного положения сидя, лежа, спиной назад, на коленях; прыжки в длину из глубокого приседа и др.;
* изменять скорость и темп движения;
* изменять пространственное расположение (в играх изменение места сбора; непривычное расположение пособий);
* выполнять знакомые движения в разном сочетании («полоса препятствий»);
* использовать упражнения с предметами разной формы, массы, качества (мяч, мешочки, шишки, ленточки, обручи и др.);
* учить выполнять сложные сочетания основных движений (бег змейкой, ходьба по скамейке с пролезанием в обруч, прыжки через вращающуюся веревку и др.);
* усложнять условия игр (несколько водящих, разные цвета ленточек и т. д.);
* согласовывать выполнение упражнений парами, тройками, небольшими группами;
* использовать упражнения со сложными координациями.

Например: и. п. — о. с.

1— правая рука впереди, левая в сторону;

2—• правая рука вверх, левая вперед;

1. правая рука в сторону, левая вверх;
2. и . п. То же в обратном порядке для другой руки.

Много полезных советов, упражнений и игр для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости можно найти в книгах Е. Н. Вавиловой «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость». М., 1981., Грядкиной Т.С. Образовательная область «Физическое развитие», СПб,ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016.

В подготовительной к школе группе продолжается работа над освоением техники основных движений. Дети осваивают сложные виды прыжков, метаний, лазанья Успешному освоению техники этих упражнений способствует использование специальных подводящих упражнений .

В *подготовительной группе* серьезной внимание должно быть уделено детям ослабленным, имеющим нарушения осанки, отклонения в развитии отдельных систем организма с целью повышения  адаптационного ресурса, необходимого для дальнейшего успешного обучения в школе. Следует так же использовать разнообразные упражнения, содействующие развитию способности свободно ориентироваться в пространстве (помещении, на улице).

В подготовительной к школе группе используются традиционные общеразвивающие упражнения и их модификации: фитболаэробика, игровой стретчинг, ритмопластика .

При наличии существенных различий в показателях физического развития и физической подготовленности, состояния здоровья детей подготовительной к школе группы педагогам следует использовать индивидуальный и дифференцированный подход в выборе содержания  упражнений, технологий. Особого внимания заслуживают технологии, предполагающие  использование в качестве основного вида физических упражнений подвижные игры, обеспечивающие коррекционное психосоматическое  воздействие, повышение адаптационного ресурса организма в  целом.

 Кроме этого, для  обеспечения преемственности с начальной школой в плане реализации нового стандарта в области физической культуры,  следует особое внимание уделить при организации двигательной деятельности дошкольников овладению ими разными формами взаимодействия и сотрудничества, организации самостоятельной двигательной деятельности, развитию мотивации к занятиям  физическими упражнениями; удовлетворению индивидуальных интересов, развитию познавательной, информационной,  коммуникативной компетентности; использованию нетрадиционного инвентаря и оборудования.

В целом организуя физическое воспитание детей в подготовительной группе детского сада важно учитывать высокую чувствительной организма ребенка к чрезмерным физическим и психическим нагрузкам. В связи с этим надо проявлять  крайнюю осторожность в  привлечении детей планомерным занятиям спортивной направленности, в то же время  уделять достаточное внимание укреплению мышц кисти и стопы, формированию правильной осанки, использованию физических упражнений в с сочетании с гигиеническими мероприятиями  для повышения общей резистентности  организма к простудным и  прочим заболеваниям. Слова из врачебной клятвы "не навреди" должны определять поступки каждого, кто планирует и осуществляет физическое воспитание детей.

Рекомендации по диагностике физической подготовленности дошкольников - в книге «Мониторинг в детском саду.- Научно методическое пособие.\_ СПб: «Детство-пресс», 2011, стр.47-89.

Важным направлением работы является развитие самостоятельности в двигательной деятельности. Следует стимулировать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами, закреплять это умение.

Следует так же  помочь детям проявить творческую активность при выполнении физических упражнений,  развивать не только творчество, но и  инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Педагогам, работающим со старшими дошкольниками следует учитывать, что основной путь приобщения детей к физической культуре состоит в создании педагогически целесообразных условий. Решать задачи физического развития надо в специально организованных педагогом формах : развивающих и образовательных ситуациях, досугах, праздниках, в процессе выполнения детских проектов, а так же и в свободной самостоятельной двигательной деятельности в условиях предметно-пространственной среды в специально организованных физкультурных уголках, физкультурных залах, на спортивных и групповых площадках.

 При этом важна особая позиция  воспитателя,  предполагающая взаимодействие и сотрудничество с каждым ребенком,  подгруппой (по интересам, уровню физической подготовленности). Такое общение должно быть ориентировано на развитие у детей  познавательной активности, любознательности, инициативности, удовлетворение потребности в двигательной движениях, формирование  потребности в физическом совершенствовании с учетом индивидуальных особенностей.

Особое внимание при организации двигательной деятельности детей должно быть уделено учету предрасположенности ребенка к конкретному специфическому виду двигательной деятельности, в котором ребенок может быть наиболее успешен. В связи с этим целесообразна  ориентация на соматотип ребенка,  который хорошо проявляется уже в старшем дошкольном возрасте. то есть идти навстречу природе ребенка

Дети торакального типа, обладая более высокой по сравнению с другими выносливостью, склонны к продолжительной, но не слишком интенсивной работе.

 Для детей дигестивного типа предпочтительнее силовые упражнения. В то же время им трудны бег и прыжки.

Дети  мышечного типа наиболее успешны в  различных физических  упражнениях, требующих сочетания силы и быстроты. Если двигательная деятельность будет соответствовать природной предрасположенности к ней ребенка,  то он, возможно быстрее будет замечать свои успехи, стараться их наращивать, увлеченный социально позитивной деятельностью.

Приобщая дошкольников  к физической культуре,  целесообразно продолжать привлекать внимание детей  к физическим упражнениям как особому объекту познания: Для этого используется  показ в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком, указания, анализ, оценку движений ребенка, побуждает к оценке движений товарища и элементарной самооценке;

Обогащению двигательного опыта детей подготовительной группы помогут так же специальные подводящие упражнения, которые начинали использовать в старшей группе.

***Остановимся на упражнениях, которые помогут ребенку успешно освоить  лазанье по лестнице разноименным способом и по канату способом в три приема*.** Лазанье по лестнице разноименным способом.Данный вид лазанья дети начинают осваивать в старшей группе.

Подводящие упражнения:

*Отработка координации движений.*  1. Стоя одновременно поднять согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу, то же другой рукой т ногой. 2. Стоя одновременно поднять согнутую в локте правую руку, имитируя правильный захват рейки лестницы (четыре пальца сверху,  один снизу) и согнутую в колене левую ногу, то же другой рукой  ногой. 3. Имитация лазанья с *ленточным тренажером.* Ленточный тренажер- устройство изготовленное их двух бельевых резинок шириной 3 см длиной 50-60 см с петлями на концах. Ребенок надевает каждую резинку следующим образом: одну петлю - на правую кисть, другую - на стопу левой ноги . Аналогично одевается другая резинка на левую кисть и правую стопу. В таком «растягайчике» ребенок поднимается и спускается по лестнице 2-3 раза. Ленты «подсказывают» нужную координацию движений. Затем ребенок поднимается по лестнице без тренажера. 4. Подъем по *лестнице под счет педагога.* Дети принимают правильное и.п.: стоя лицом к лестнице, правая рука захватывает рейку лестницы чуть выше плеча, левая нога стоит на нижней рейке лестницы. 1- переместить одновременно на вышерасположенные реки правую ногу и левую руку; 2 – то же другие руку и ногу  и т.д.

Лазанье по канату способом в три приема. *Описание техники:* Первый прием: вис на канате на прямых руках, согнуть ноги крепко захватить канат ногами. Возможные способы захвата: подъемом одной ноги и пяткой другой ноги, «петлей» (тонкий канат). Специфические детские способы захвата: между внутренними боковыми сторонами ступней, подушечками и пальцами ног. Второй прием: выпрямить ноги, согнуть ноги. Третий прием:поочередно перехватить канат руками над головой. *Подводящие упражнения для освоения крепкого захвата каната руками: 1. - в*исы по канатом в положении лежа, сидя и стоя; 2. - перетягивание каната; 3. - подъем по круто поставленной  к лестнице доске под углом 45 градусов, перехватывая руками канат- придерживаясь за него. Спуск может быть выполнен  либо пятясь назад, придерживаясь руками за канат, перехватывая его, либо по соседнему пролету лестницы обычным способом. *Подводящие упражнения для отработки крепкого захвата каната ступнями. 1.*Захват каната сидя под ним на скамейке; 2. - то же с переходом в вис, захватив канат и руками; 3. - парное упражнение: один ребенок сидит на полу, упор сзади, крепко захватив набивной мяч, или кусок каната одним из разучиваемых способом. Другой ребенок, наклонившись к нему, пытается «вырвать, вытянуть» предмет. Правильное выполнение: второй ребенок «катает» первого по полу, не выпускающего предмет. *Упражнения на отработку слитного выполнения всех трех приемов. 1. с*тоя, имитация последовательного выполнения всех приемов: и.п. стоя, прямые руки вверху имитируют захват каната. 1-полуприсед; 2-встать, согнуть руки на уровне груди, имитируя захват каната; 3-4 - имитация поочередного захвата (перехвата) каната руками над головой; 2. - лежа на полу под канатом, прикрепленным к нижней рейке гимнастической лестницы. Подтягивание на спине под канатом, выполняя все три приема. Способ захвата каната ногами определяет педагог или ребенок в зависимости от поставленной задачи.

Следует отметить, что дети лучше осваивают лазанье по разным канатам и шесту в следующей последовательности: толстый мягкий канат - шест (прямой перенос навыков)- тонкий мягкий канат (новый способ захвата: «петлей»).

В физическом воспитании детей подготовительной к школе группы возможно использование проектной деятельности.

***Проект для подготовительной  группы «Мы дружим со скакалкой».*** Проект может возникнуть на основе созданной педагогом проблемной образовательной ситуации, содействующей возникновению у детей вопросов, интереса к упражнениям со скакалкой. В ходе реализации проекта дети осваивают разнообразные прыжковые упражнения  с короткой и длинной скакалками. Проект включает проведение   соревнования, подготовку показательных  выступлений, выявление тех детей , которые  могут  быть признаны «лучшими тренерами» для других детей. Кроме этого дети  собирают интересную информацию об использовании скакалок их родителями, бабушками и дедушками в своем детстве, составляют фотоальбомы. Рассматривают картины художников, в которых есть изображения детей разных народов в разные эпохи.  Подбирают стихи, придумывают загадки. Рассматривают и сравнивают  скакалки  «разных времен», из разных материалов (например, из ткани, резины, пластика, с электронными счетчиками), экспериментируют, выявляя с какими скакалками удобнее прыгать, почему. Возможно проведение совместного досуга с родителями. Приглашение для беседы спортсмена.

Важное место в работе с детьми подготовительной к школе группы занимает пожготовка к школе. Подготовке организма ребенка к освоению графики письма помогут специальные игры и упражнения

Эффективному психомоторному развитию старших дошкольников могут способствовать **подвижные игры и игровые упражнения на специальных массажных ковриках.** Эти коврики представляют собой дорожки, составленные их «игольчатых» пластиковых квадратов разного цвета. Чем ярче окраска квадратов и разнообразнее, тем больше развивающий эффект от игр.  Собирать эти коврики можно вместе с детьми по заранее составленным схемам. В зависимости от фантазии составителей дорожки могут получиться пестрыми, прямыми, зигзагообразными. Ходить и бегать по таким  коврикам можно как в обуви,  так и без нее.

**Формированию у детей осознанной   потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании** как и в старшей группе **способствуют** рассматривание физкультурных пособий, выделение их свойств и выполнение движений с ними в соответствии с этими свойствами; беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных физических упражнениях, видах спорта, спортсменах разного возраста, изобразительная деятельность, позволяющая детям в рисунке отразить свое отношение к физической культуре, свои интересы.

 Особое место занимают  дидактические игры, моделирующие структуру физического упражнения, последовательность выполнения  его элементов. В подготовительной группе могут быть игры: «Собери упражнение», «Оживи человечка (многорукого и многоногого)», «Составь комплекс из карточек», «Что не так?», Кто быстрее соберет команду на физкультуру?», «Кто быстрее соберет команду спортсменов по конкретному виду спорта»». «Какие ошибки допустил художник?», «Раскодируй шифрованное письмо», «Волшебная палочка», «Так не так», «Придумай новые упражнения из одного исходного положения», «Замени упражнение в комплексе», выполнение упражнений по пиктограмме**.**  Повышению интереса к физической культуре и формированию осознанной потребности в двигательной деятельности особенно в  подготовительной к школе группе  поможет  использование измерительных приборов для выявления вместе с детьми их физических возможностей: кистевых динамометров, линеек, спирометра и др., обсуждение результатов и побуждение к физическому совершенствованию. Полезно так же   обсуждение с детьми их опыта совместных подвижных игр, вариантов организации различных фрагментов в играх: сбора, объяснения,  распределения ролей, обсуждение правил, изменение правил; стимулирование интереса  ребенка к физической культуре через создание ситуаций, в которых ребенку необходимо задавать вопросы, интересоваться мнением других при обсуждении опыта выполнения упражнений, рассматривание фотографий родителей, бабашек, дедушек, воспитателя в детстве на физкультуре, на соревнованиях, побуждение  к выполнению упражнений, требующих проявления волевых усилий; объединения детей для самостоятельной двигательной деятельности в подгруппы с учетом степени их двигательной активности.

Особое внимание в процессе приобщения современных старших дошкольников к физической культуре следует уделить **развитию творчества**. Этому могут способствовать следующие игры  «Море волнуется», «Магазин игрушек», « На что способны звери», «Лазы-пролазы», «Совушка», «Птицы и клетка», «Попляшем», «Летающие слова», «Кто в домике живет?», «Медвежата», «Волшебная скакалка», «Кто я?», «Ты – мое зеркало», «Мимика и жесты». «Веселый танец», «Загадка», «Угадай, что делали», «У Мазая», «Игрушки - артисты», «Магазин игрушек»,  «Алфавит», ««Замри», «Краски»,  «Кружатся листья, ведут хоровод», «Сделай фигуру» «Снежинки и ветер». Эффективным приемом является использование  «двигательных перевертышей», когда в подвижной игре происходит резкая смена ролей.  Развитее творчества стимулирует использование и музыкального сопровождения.

Существенными факторами, стимулирующими творчество старших дошкольников  в двигательной деятельности  являются  регулярное планирование педагогом творческих заданий для детей (изменения, комбинирование, придумывание новых движений); выделение в режиме дня времени для детского творчества (утренняя гимнастика, физкультурные паузы, досуги, праздники, прогулки, самостоятельная двигательная деятельность детей); предоставление детям большей свободы в выборе двигательной деятельности, ее продолжительности; развитие выразительности движений, расширение двигательного опыта за счет увеличения объема двигательных навыков, саморазвития в самостоятельной двигательной деятельности; использование традиционного физкультурного оборудования в необычных условиях и нетрадиционных пособий (например, «Паутинки» из резинок, приспособлений из картона «Костер» для прыжков, полосок из дермантина на липучках и т.п.);  создание атмосферы радости воодушевления за счет изменения психоэмоционального состояния детей и педагога, совместных игр с детьми в качестве рядового участника, партнера; использование музыкального сопровождения для обеспечения ритмичности, темпа движений, для создания ассоциативного фонда, предоставление ребенку возможности самому решать двигательные проблемы; создание проблемных игровых ситуаций, например «Передвижение по залу в связке» парами, «Построение дорожки из разных предметов», «Ералаш», «Ходьба по болоту не замочив ног», «Преодоление пролезанием разных по величине препятствий»,  «Тень», «Поезд», (придумывание движений в соответствии с названием станции), «На что способны разные звери?» (в разном состоянии, настроении, самочувствии), выполнение движений (например, прыжков) одновременно в паре, тройке.  Примером ситуации для проявления творчества могут быть  игры-ловишки с меняющимися условиями: ловишки –приседалочки, ловишки с домиком,  ловишки-расколдунчики (пойманый освобождается другими игроками разными способами: касание руки, волшебным словом и т.п.),  ловишки с ленточками, ловишки с мячом (выбивала).

Проявление детского творчества, самостоятельности и инициативы в двигательной  деятельности  может быть связано с возможностью элементарного экспериментирования в самостоятельной деятельности. Эффективными педагогическими приемами при этом могут быть следующие:  придумывание вместе с детьми вариантов использования нестандартных физкультурных пособий, использование  стимулирующих исследовательское поведение (вместе с детьми); предоставление ребенку подумать самому, не спешить с советом и объяснением.

*Примеры экспериментирования в двигательной деятельности для детей подготовительной группы*

Упражнения  с гимнастической  палкой: успей поймать выпущенную из рук палку; успей перешагнуть через палку, одновременно убрав руку. Держащую ее за противоположный конец; удержи палку ногами, подняв их вверх из положения лежа на спине; удержи палку на носке ноги.  Упражнения с гимнастическими лентами разной длины и из разных материалов: брось и поймай;  рисуем круги, дуги, волнистые линии; перепрыгиваем через длинную ленту, вращая ее под ногами. Упражнения с «Волшебными колпачками»: ходьба в колпачках на равновесие по полу и гимнастической скамейке, ловля подброшенного малого мяча в колпачек,  катящегося по полу малого мяча в колпачек, перебрасывание в паре из колпачка в колпачек малых мячей, шариков.

Экспериментирование проявляется так же в использовании физкультурных пособий, например, обручей, мячей по прямому и непрямому их назначению. Обручи: вращение в вертикальном положении с опорой на пол одной рукой, другой рукой, обеими руками; катание обруча с разной скоростью стоя на месте, во время ходьбы, бега; метание в подвешенный обруч мячей; метание мячей в паре сквозь обруч, который держит другая пара, меняя его положение в пространстве; метание мячей в паре сквозь обручи, которые держит другая пара, меняя их положение в пространстве (один движется вверх, другой вниз, одновременно оба раскачиваются и т.п.) Мячи: все упражнения «Школы мяча». Бильбоке (стаканчики разного размера, сделанные из пластиковых бутылок с привязанными на веревочках разной длины грузиками разной фактуры и веса (шары, пробки и т.п.): попадание грузиком в стаканчик; то же с увеличением скорости; то же другой рукой

Важным показателем развития ребенка старшего дошкольного возраста является  **проявление самостоятельности.** В связи с этим   педагогу  надо помочь детям научиться   играть в разнообразные подвижные игры, варьировать их, следовать правилам и изменять их,  использовать различные способы выполнения движений. Быть организаторами могут научиться все дети. Для этого у них необходимо сформировать у каждого ребенка три группы умений. Первая:  проявить инициативу,   предлагать игры, заинтересовать других детей своим предложением. Вторая: организовать игру: собрать, объединить, рассказать о содержании и правилах; выбрать водящего. Умение выполнять правила игры, контролировать их выполнение, оценивать результат  игры.

 Дети подготовительной к школе группы могут проявить самостоятельность и при проведении утренней гимнастики. Эффективной может быть технология, предложенная  Н.В. Полтавцевой.  Она включает четыре этапа.  *1этап.*1.      Воспитатель показывает карточку с изображением упражнения и предлагает ребенку выполнить это упражнение. 2.      Ребенку предлагают «загадать» упражнение (показать, описать его) 3.      Игра «Так, не так» (цель: точно передать параметры движений). *2 этап.*1.      Формирование у ребенка понятия о том, что одно упражнение можно выполнять из разных исходных положений; 2.      Формирование у ребенка представления о том, что по карточке можно принять исходное положение и из него можно придумать разные упражнения. *3 этап*1.      Запоминание комплекса упражнений. Для этого используется панно, на котором в определенном порядке расположены карточки, изображающие упражнения комплекса. 2.      Усложнение – замена одного упражнения другим (так, чтобы упражнение было на ту же часть тела). *4 этап*Проведение комплекса по карточкам. Дозировка упражнений задается музыкальным сопровождением. Домашнее задание: провести общеразвивающие упражнения в выходной с родителями, братьями и сестрами и рассказать, как это сделал. Включение комплекса общеразвивающих упражнений в ролевые игры «Семья», «Детский сад», «Школа», «Солдаты».

Серьезным моментом в организации здоровьесберегающего педагогического процесса является возможность интеграции образовательной области  «Физическое развитие» с другими образовательными областями. Интеграция проявляется в переносе осваиваемых ребенком двигательных навыков в другие виды деятельности, в использовании общих приемов, стимулирующих проявления самостоятельности и творческой инициативы. В свою очередь в двигательной активности дети могут использовать опыт, полученный при освоении других образовательных областей. Использование двигательной деятельности важно так же для повышения умственной работоспособности детей, развития мелкой моторики. Возможны следующие варианты интеграции. Например, измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку. Интеграция физического, математического, природоведческого развития эффективна в овладении способами сравнения, оценки, обобщения исходя из существенных и несущественных признаков. Интеграция проявляется в правильном использовании невербальных средств общения: мимики, жестов, поз.

Остановимся  более подробно на примерах такой интеграции.

*Освоение краеведческих представлений*: определение мест в районе, где можно играть в спортивные игры, осваивать спортивные упражнения (катание на коньках, ходьба на лыжах, плаванье и т.п.), установление мест, где можно кататься на санках, качаться на  качелях;  наблюдать спортивные состязания

*Логико-математическое развитие:* «Лепка» цифр из собственного тела, изображение в движении некоторых математических терминов, например, «косая сажень», составление планов пространства, карты физкультурного зала и осуществление ориентировки по ним (определение расположения спрятанного предмета, движение по заданному маршруту и т.п.), освоение временных интервалов и некоторых их показателей (скорости: быстрее-медленнее, выявление факторов, влияющих на скорость передвижения) в ситуации наблюдения и непосредственного участия в движениях в условиях соревнования; использование секундомера и обсуждение временных временных, пространственно-временных эталонов (длительность. последовательность движений, направление, амплитуда); определение удаленности дальше- ближе, расчет длины маршрута и др.; упражнения на накопление тактильно-двигательного опыта, необходимого для освоения счета – счет движений, выполняемых ребенком;  участие в эстафетах с заданиями: разложить цыфры по порядку, построить сериационный ряд из предметов разной величины, сгруппировать предметы по форме; решение сложных задач, требующих экспериментирования. Например, детям предлагается пробежать по контурам по контурам разных фигур (квадрата, треугольника, овала, круга), сказать какая трасса длиннее, для проверки измерить расстояния, осуществить сравнение, выбрать, по какой трассе бежать легче, по какой труднее.

*Художественно-эстетическое развитие:* развитие быстроты реакции (простой и сложной) на различные сенсорные сигналы; выполнение эскизов, скульптурных изображений новых движений с последующим их выполнением; конструирование из изображений отдельных элементов  целых упражнений и их выполнение; выполнение движений под музыкальное сопровождение различного характера.

*Экологическое развитие: «*Зоологические эстафеты», «Варим суп» и т.п.; организация образователных физкультурных ситуаций на экологической тропе; продолжительный бег по участку, с определением с какого дерева лис в букете воспитателя («С чьей ветки эти детки?»); самооценка своих физических качеств с помощью приборов-измерителей: спирометра, секундомера, динамометра.

*Ведение дневников:*  дневников самоконтроля в которых  регулярное выполнение упражнений фиксируется закрашиванием ступеней лестницы, кирпичей пирамиды и т.п.; ведение дневника понравившихся физкультурных пауз.

В физкультурном  уголке подготовительной группы могут размещаться две вертикальные лестницы, поставленные перпендикулярно к стене,   и одна, расположенная горизонтально между ними, как рукоход. Наличие крупных снарядов создает условия для удовлетворения одной из важнейших потребностей дошкольников в ползании, лазании, раскачивании. В свою очередь такие движения снимают психическое напряжение, развивают координацию, силу, гибкость. Более мелкие снаряды и пособия должны расставляться удобно и безопасно. Удобны складные маты, диваны-маты. Их легко переносить, на них можно попрыгать, поваляться. В уголке следует держать те пособия, которые в данное время соответствуют двигательному опыту детей. Желательно, чтобы вносимые в уголок пособия были многофункциональны, вариативны, комбинаторны. Например, из конусов с отверстиями, пластмассовых палок можно создавать предметные ситуации для метания, ползания, прыжков.

В соответствии  с принципом  опережающего характера обучения, педагог должен подобрать в физкультурный уголок примерно 15% пособий, ориентированных на детей более старшего возраста (примерно на год). Это делается для того, чтобы не тормозить развитие, обеспечить дальнейшее продвижение и саморазвитие детей. Принцип динамичности-статичности среды предполагает ее изменчивость. Желательно иметь передвижные на колесиках физкультурные уголки.

Первоначальный период построения среды – 2 месяца. Далее следует ее насыщение и реорганизация. Один – два раза в месяц часть пособий целесообразно заменять, переставлять.

В целом, в группах для пополнения физкультурных уголков следует иметь напольный бум, гладкие и ребристые доски, массажные коврики, кегли, деревянные кубы, лестницы, шары и мячи из разных материалов, цветные и прозрачные с различными наполнителями (диаметр от 60-65 до 20-22, 15-18, 8 см), обручи большие и малые, округлые и плоские; короткие гимнастические палки, длинные и короткие скакалки и шнуры, дуги, кольца, колечки, шапочки-маски, мешочки с песком, флажки, «парашюты», мишени горизонтальные и вертикальные, кольцебросы, атрибуты для спортивных игр, балансиры, гантельки, кистевые и плечевые эспандеры, летающие тарелки, набивные мячи, мячи-массажеры, дыхательные тренажеры (например, «Инга» и т.п.), маты-мишени, полосатые маты. Кроме этого, расширить представления о современных спортивных играх позволит внесение шашек, шахмат, атрибутов для тенниса, хоккея. В постоянном распоряжении детей должны быть кегли, городки, крокет, серсо, бадминтон.  В старших группах в физкультурных уголках могут быть пособия, сделанные из бросового материала педагогами вместе с детьми: мишени, дорожки, коробки-воротики и т.п. Для развития самостоятельности, воображения можно использовать кубики с нарисованными на их гранях человечками, выполняющими упражнения; плоскостных человечков на шарнирах, карточки с условными обозначениями построений и перестроений, вариантов размещения пособий и т.п. Для развития выразительности и эмоциональности движений у детей можно использовать большое полотно из теневого театра, за которым могут выразительно двигаться «актеры»; а так же – записи музыкальных сопровождений.

Повышению интереса к физическим упражнениям может помочь демонстрация диафильмов, видеозаписей соответствующей тематики. У педагога должна быть картотека вариантов размещения физкультурных пособий в группе, игровых упражнений, игр для различных форм работы с детьми (физкультурных пауз, минуток, самостоятельной деятельности и др.).

В группе желательно иметь настольно-печатные игры, расширяющие представления детей о мире движений человека, спорте; книжки – дневники самоконтроля маленьких физкультурников, журналы физкультпауз, составленные детьми вместе с педагогами, фотографии детей группы, занимающихся упражнениями.

Необходимы также разнообразные игрушки, пособия для развития мелкой моторики (мозаики, конструкторы, пособия для шнуровки, штриховки и т.п.).

Все физкультурно-игровое оборудование группы должно помогать педагогу решать задачи оздоровления детей, формирования осанки и укрепления стопы, обогащения и закрепления двигательного опыта, формирования “Я-концепции” каждого ребенка.

 В старшем дошкольном возрасте дети осваивают особый вид подвижных игр-спортивные  (футбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон и др.) Освоение таких игр предполагает предварительное освоение элементов техники  в специальном подготовительном периоде. Подробно содержание таких упражнений представлено в книге Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения для дошкольников».

**Обеспечение необходимого  качества образования при реализации образовательной области «Физическое развитие» предполагает учет индивидуальных особенностей здоровья и физической подготовленности детей**

*Индивидуальный подход к детям с учетом состояния здоровья*

На основе состояния здоровья дети распределяются по медицинским *группам,* что способствует определению для каждой из них оптимальной физической нагрузки и условий физического воспитания.

Первую группу здоровья составляют дети с нормальным уровнем физического развития и основных функций организма.

Ко второй группе относятся также здоровые дети, но имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения (гипертрофия миндалин I - II степени, нарушение сна, осанки, незначительные нарушения зрения, отставание отдельных функций в физическом развитии, пониженная сопротивляемость организма к заболеваниям).

Дети третьей группы — больные хроническими заболеваниями (хронический тонзиллит, аллергические заболевания, пиелонефрит, астматический бронхит, хроническая пневмония и др.).

Дети второй и третьей групп (ослабленные) нуждаются в индивидуализации физической нагрузки, более пристальном наблюдении врача при закаливающих процедурах.

Увеличение физической нагрузки для ослабленных детей должно идти постепенно. В этом случае сердечно-сосудистая система успевает адаптироваться за счет увеличения мощности сердечного выброса, улучшения кровоснабжения работающих органов. Часто повторяющаяся чрезмерная физическая нагрузка способствует возникновению патологических процессов в сердечной мышце, сосудах и в клапанном аппарате. В связи с этим переходы к нагрузке и обратно к покою должны быть пассивными, необходимо предусмотреть расслабляющие и динамические дыхательные упражнения.

Тренирующими нагрузками являются ходьба по ровной местности, равномерный медленный бег, плавание. Эффективны общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы. С этой целью рекомендуются разные исходные положения (стоя, сидя, лежа). Во время изменения положения тела, из-за лабильности вегетативной нервной системы, у ослабленных детей наблюдается небольшой подъем пульса (особенно при переходе из положения стоя в положение лежа и наоборот). Поэтому необходимо соблюдать принцип постепенности изменения исходного положения - лежа, сидя, стоя, Во время бега следует избегать внезапных остановок, так как при выполнении этого упражнения основная масса крови скапливается в скелетных мышцах, а при внезапной остановке падает артериальное кровяное давление в сосудах мозга, что может привести к обмороку. Ослабленные дети трудно переносят резкие наклоны и поворот ты тела, а также группу упражнений, в которых нагрузка приходится одновременно на все группы мышц ("кораблик", "велосипед" и др.). Включение этих упражнений в комплекс утренней гимнастики или физкультурного занятия требует обязательного наблюдения за самочувствием ребенка со стороны врача.

Необходимо контролировать число повторений, амплитуду, скорость, темп, ритм движения. Для объяснения и показа одного упражнения нужно использовать не более 20-25 с, а для выполнения - 45-50 с. В процессе выполнения упражнений организм испытывает большую потребность в кислороде, поэтому важно приучать детей к полноценному дыханию. Внимание акцентируется на выполнении удлиненного выдоха, для чего используются упражнения с произношением звуков и слогов на выдохе. Обязательно должны иметь место упражнения, влияющие на формирование осанки, сводов стопы. Большинство коррегирующих упражнений необходимо выполнять  лежа на спине или животе. Твердая плоскость опоры создает условия для исправления нарушений осанки и придает правильное положение телу. При уменьшенной физической нагрузке дети должны заниматься в обычной одежде и обуви для предупреждения рецедива болезни в связи с нарушением функции терморегуляции и понижением иммунитета. Вопрос о переходе на спортивную форму решает врач индивидуально для каждого ребенка.

Дошкольники с неблагоприятным прогнозом заболеваемости нуждаются в индивидуализации закаливающих мероприятий. Подчиняясь правилу систематического повторения воздействий закаливания, его нельзя отменять и в случае легкого заболевания ребенка, когда оно не сопровождается значительным ухудшением общего состояния здоровья. Во время таких недомоганий применяются методы более слабого воздействия.

Оптимальный микроклимат помещений способствует поддержанию постоянной температуры тела, которая необходима для нормального функционирования всех систем организма ребенка. В групповой и приемной комнатах для детей 3—6 лет температурный режим составляет

+20 °С, туалетной +21 °С, спальной и гимнастическом зале +18 °С.

Дети должны привыкнуть спать и играть с открытой форточкой. Однако в период выздоровления после перенесенной болезни зоны теплового комфорта для ослабленных детей могут быть "сдвинуты" в сторону более высоких температур воздуха: от 3 до 5 лет - до +22... +24 °С, от 5 до 7 лет - до +21... +23 °С. При отклонении от нужной температуры воздуха в помещении необходимо изменить слойность одежды ребенка, уменьшив или увеличив ее. К числу щадящих методов закаливания относится кратковременное облегчение одежды - закатывание рукавов выше локтей или смена колготок на гольфы, гольфов на носки при температуре воздуха в помещении +20... +21 °С.

Индивидуализация закаливающих мероприятий заключается и в удлинении времени пребывания детей на свежем воздухе в теплое время года и укорочении этого времени в холодную погоду. Дети, принимавшие лечебные процедуры, выходят на прогулку не ранее чем через 30—40 мин после их приема (в отдельных случаях по показаниям врача ослабленные дети освобождаются от прогулки). Деятельность ослабленных детей на прогулке строится в соответствии с состоянием их здоровья, индивидуально для каждого ребенка. Поэтому следует постоянно наблюдать за детьми, предупреждая утомление и потливость (при появлении этих признаков следует отвести ребенка в помещение) и переключая их с одного вида деятельности на другой. Не рекомендуются на прогулках длительные пробежки, игры большой подвижности, вызывающие физическое перенапряжение и усталость. Однако не следует увлекаться и очень спокойными играми, особенно связанными с, долгим сидением, так как это вызывает переохлаждение организма, особенно ослабленного.

Дети не освобождаются от прогулки даже при насморке, но предварительно ребенку прочищают нос тампоном, смоченным в теплом подсолнечном масле. Важно, чтобы носовое дыхание было свободным, так как при глубоком дыхании через рот холодный воздух не успевает согреваться в верхних дыхательных путях и проникает в легкие. В дождливые дни закаливание воздухом не отменяется, а проводится под навесом.

Оздоравливающее действие воздуха используется и при организации дневного сна да открытом воздухе во все времена года. Главная задача состоит в том, чтобы одежда обеспечивала состояние теплового комфорта. При температуре воздуха + 10 °С (не отапливаемая веранда) ребенку поверх рубашки и трусов надевают байковую пижаму, носки, вязаную шапку или косынку и укладывают в спальный ватный мешок. В случае необходимости накрывают еще и одеялом.

В каждом конкретном случае врач дает рекомендации по организации сна детей в зависимости от местных условий: климата, расположения веранды, где спят дети, погоды, а также предусматривает индивидуальные варианты в зависимости от состояния здоровья детей. Общим правилом организации сна остается самостоятельное пробуждение. После сна организуются воздушные ванны в движении. При их проведении дети должны быть в облегченной одежде (майка, трусы), можно постепенно приучать их заниматься босиком. Время проведения воздушных ванн 5—6 мин. В комплекс физических упражнений включаются: различные виды ходьбы и построений;

элементы подвижных игр со словесным сопровождением воспитателя; физические упражнения, способствующие формированию осанки, предупреждению плоскостопия; упражнения дыхательной гимнастики; танцевальные движения.

Постепенно детей приучают к контрастным воздушным ваннам, когда упражнения выполнятся в условиях переменного температурного режима + 22 °С, + 18 °С (игровая комната и спальня).

Следует помнить об индивидуальном подходе при проведении воздушных ванн. Отрицательная реакция на раздевание, плаксивость, локальное или общее побледнение, синюшность кожи являются поводом для прекращения воздушных ванн.

Помимо воздушных ванн в оздоровительных целях широко применяется контрастное обливание (стоп, рук, тела) щадящим методом (температура воды + 38 °С... + 28 °С... + 38 °С), который считается наиболее благоприятным для ослабленных детей. Можно практиковать после дневного сна хождение по влажной дорожке из хлопчатобумажной ткани (дорожка расстилается поверх резиновых ковриков или ребристой доски). Кроме закаливающего эффекта она оказывает массирующее действие на стопу ребенка, разминаются точки мышц стопы, имеющие рефлекторную связь с внутренними органами.

Рекомендуется также влажное обтирание кожи ребенка варежкой, однако и его следует проводить индивидуально: дети группы риска и все выздоравливающие после ОРВИ могут обтирать лишь лицо и кисти рук. Вместе с тем удлиняется время адаптации ослабленных детей к водным закаливающим процедурам. Для некоторых детей закаливание ограничивается полосканием полости рта и горла кипяченой водой комнатной температуры. Весной и осенью кипяченая вода заменяется настоем лечебных трав: ромашки, шалфея, зверобоя. Температура воды

для питья выздоравливающим детям назначается на 5° выше, чем до болезни.

Закаливающие процедуры сочетаются с теми методами массажа и гимнастики, которые стимулируют функцию дыхания ребенка.

Об эффективности оздоровления судят по снижению частоты острых заболеваний до 3 раз и менее в год, уменьшению продолжительности болезни, улучшению общего состояния и самочувствия ребенка.

*Индивидуальный подход к детям с учетом уровня физической подготовленности*

В систему индивидуальной работы с детьми в процессе их физического воспитания включается учет особенностей физической подготовленности. По характеру физической подготовленности дошкольников условно можно разделить на три группы - дети с высокими, средними и низкими показателями основных видов движений, физических и волевых качеств.

Дети *первой группы,* имеющие высокие показатели физической подготовленности, отличаются быстротой и уверенностью действий, в случае неудачи не отступают от цели, а прилагают максимум усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий, сдерживать свои чувства и желания. Им свойственно отсутствие сомнений и страха при выполнении упражнений, высокое чувство активности и самостоятельности, умение слушать воспитателя, выполнять его указания и поручения.

 Детей *второй группы,* имеющих средние показатели физической подготовленности, характеризует неравномерность развития основных видов движений, физических и волевых качеств, разно плановость двигательного поведения. Так, наряду с высокими показателями силы, быстроты, выносливости, эти дети имеют низкие показатели ловкости и допускают много ошибок в технике сложных видов движений (прыжки, лазание и т.п.). Часть детей этой группы даже при постоянном побуждении педагога упражнение выполняют некачественно, уклоняются от заданий, требующих длительного волевого напряжения. А некоторые дети проявляют педантичную исполнительность в выполнении рекомендаций педагога, но при неудачах или допускаемых ошибках снижают активность действий и не обращают внимания на то, качественно или нет, они выполняют задание.

Дети *третьей группы* с низкими показателями физической подготовленности (в большинстве случаев имеют низкий уровень развития физических и волевых качеств и в основном низкие количественные и качественные показатели движений) в отличие от других детей почти не прилагают усилий, чтобы заставить себя работать. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действий, проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. Им свойственно состояние угнетенности в связи с неудачами, неумение подавлять в себе отдельные желания. Только в достаточно простой обстановке они обнаруживают определенную активность, которая по мере возникновения новых трудностей уступает место более привычным формам поведения (пассивность, безразличие и т.п.).

Индивидуальная работа с детьми предполагает учет индивидуальных особенностейих двигательного развития. Так, группе детей, отличающейся высокими показателями физической подготовленности, полезны задания, направленные на совершенствованиеих двигательных умений и навыков. Этому способствует выполнение знакомых движений в новых сочетаниях (игры - соревнования, упражнения в парах), из необычных исходных положений (прыжки в длину с места из низкого приседа, бег из исходного положения лежа и т.п.), в необычных условиях (на спортивных снарядах, тренажерах) Возможно использование доступных детям элементов акробатики: "самолет" — лежа на животе, приподнимать от пола голову, грудь, прямые ноги и руки; "колечко" - лежа на животе, согнуть ноги в коленях и стараться дотянуться до головы носками ног, образуя кольцо; "мостик" - лежа на спине приподнимать таз от пола, затем выпрямляя руки, приподнимать голову и др.

Этот материал может быть использован и в работе детьми, имеющими средний уровень физической подготовленности, но наряду с совершенствованием техники основных видов движений им могут предлагаться специальные задания, направленные на развитие волевых физических качеств, которые у них недостаточно развиты. Так, развитию ловкости может способствовать выполнение знакомых движений в новых сочетаниях (упражнения в парах, игры с постоянно изменяющимися игровыми ситуациями).

Задания по развитию силы включают динамическое напряжение при прыжковых упражнениях, лазании по шесту, канату, общеразвивающих упражнений, выполняемых из исходного положения лежа (на спине, животе).

Для развития быстроты необходимы знакомые упражнения, включающие движение ног, рук, туловища, т.е. упражнения для развития частоты движений и быстроты мышечных сокращений (бег, плавание, подвижные и спортивные игры). Могут быть использованы игровые конкурсы-задания: "Догони обруч", "Кто больше соберет" и др.

Задания, развивающие физические качества, следует подбирать так, чтобы они предусматривали проявление воли, преодоление трудностей при выполнении упражнений на спортивных снарядах, в парах, тройках, с отягощающими пособиями, в необычном положении тела и т.д.

Дошкольникам с низкими показателями физической подготовленности необходимы доступные задания, способствующие их общему физическому развитию. Этому могут служить знакомые детям физические упражнения, подвижные и спортивные игры, рекомендуемые программой физического воспитания. На прогулке особое внимание следует уделять развитию основных видов движений, для чего необходимо создавать условия для игр с движениями, чаще проводить игры, во время которых все дети выполняли бы одинаковые упражнения с установкой на их качественное выполнение.

Характер физической подготовленности детей нужно учитывать и при организации физкультурных занятий. Так, при выполнении общеразвивающих упражнений индивидуализация физической нагрузки будет связана с изменением исходного положения упражнений, увеличением или уменьшением амплитуды движений, количества повторений.

При выполнении основных видов движений могут иметь место дифференцированные задания, направленные на отработку и совершенствование техники движений. ,

1-й вариант. Дети получают задания, одинаковые по содержанию, но различные по способу выполнения.

2-й вариант. Каждой группе определяется разный по содержанию учебный материал, но одинаковый по способам выполнения.

3-й вариант. Каждая группа получает задание, разное по содержанию и способу выполнения.

**Завершая краткий обзор рекомендаций по организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие » остановимся на основных показателях ее эффективности.**

1. низкая заболеваемость детей в группе (сравниваются исходные и конечные показатели).

2- улучшение состояния здоровья детей (сравниваются исходные и конечные показатели).

4- увеличение к концу года детей с гармоничным физическим развитием, количественное уменьшение различных отклонений в физическом развитии.

3- улучшение показателей физической подготовленности (уровня развития двигательных качеств и навыков). (сравниваются исходные и конечные показатели).

* дети гармонично физически развиваются, их двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
* в поведении детей четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании, проявляется  стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям,
* дети избирательны и инициативны при выполнении упражнений;
* дети проявляют элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляют простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передают своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремятся к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
* в самостоятельной двигательной деятельности  с удовольствием общаются со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

**Использованная и рекомендуемая литература**

**Основная литература**

1. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическое развитие». Как работать по программе «Детство» . Учебно-методическое пособие /Т.С. Грядкина  Н. ред: А.Г. Гогоберидзе. – (Методический комплект программы «Детство» ) СПб: ООО «Издательство «Издательство «Детство-Пресс» 2016-144с.  160 с.
2. Грядкина Т.С. Диагностика физического развития детей дошкольного возраста /Построение системы мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений в дошкольной образовательной организации: учебно-методическое пособие / Под общ. Редакцией С.В. Никитиной. – СПб.,ЛОИРО, 2017 – с.60-81
3. Дошкольное образование: учеб.- метод. пособие /Н.В.Бурим (и др.): под общ. ред. О.В.Ковальчук, С.В. Никитиной. -СПб.: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2020.-569 с.

1. Филиппова С.О.  Подготовка дошкольников  к обучению письму: методическое пособие – СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016.

***Дополнительная литература***

1. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость»,М.: Просвещение, 1981
2. Грядкина Т.С. Дошкольный возраст. Детство от трех до семи лет. Физическое развитие/Детство: примерная образовательная программа  дошкольного образования  под ред Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой «Детство-Пресс» 2014, 352  с. Стр.172-185
3. Грядкина Т.С. Тренажеры для дошкольников, СПб, Образование, 1992.
4. Грядкина Т.С. «Играя, учимся. Дидактическое пособие «Весёлые человечки» Дошкольная педагогика» №3, 2003г.
5. Кольцова М.М. «Медлительные дети», СПб, Речь, 2003.
6. Мониторинг в детском саду.- Научно методическое пособие.\_ СПб: «Детство-пресс», 2011, стр.47-89.
7. Навстречу друг другу»: Психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ / Авторсоставитель М. Н. Попова.— СПб.: ЛОИРО, 2001.— 156 с.
8. Ноткина Н.А.   «Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста СПб, Образование, 1995.
9. Физкульт-ура!.. Программа физического воспитания детей в детском саду /Под ред. В.Н.Шебеко. Мн., 1997
10. Реутский С. В. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми; Речь, Образовательные проекты, Сфера - Москва, 2009. -160c.
11. Рунова М. А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет; Просвещение - Москва, 2007. - **495** c.
12. Рунова М. А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет; Просвещение - Москва, 2007. - 112 c.

**Вопросы для самоконтроля.**

* В чем Вы видите значение двигательной деятельности для дошкольника?
* Какие точки роста Вы видите в своей работе по реализации образовательной области «Физическое  развитие»?
* Приведите примеры приемов, стимулирующих развитие у детей самостоятельности в двигательной деятельности.
* Приведите примеры приемов, стимулирующих развитие у дошкольников инициативности, любознательности, творчества  в двигательной деятельности.