

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ



**Р.Р. Магомедов**

**АЗБУКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Учебно-методическое пособие*

Ставрополь  
2011

УДК 37.037.1(075.8)  
ББК 74.100.5я73  
М 12

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета  
ГОУ ВПО Ставропольского государственного  
педагогического института

### **Научный редактор**

доктор педагогических наук, профессор *Н.Б. Ромаева*

### **Рецензенты:**

доктор педагогических наук, профессор *С.О. Филиппова*  
(ГБОУ ВПО «Российский государственный педагогический  
университет им. А.И. Герцена»)

доктор педагогических наук, профессор *М.М. Эбзеев*  
(ГБОУ ВПО «Карачаево-Черкесский государственный  
университет им. Д.У. Алиева»)

### **Магомедов Р.Р.**

**М 12 Азбука физической культуры** для детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2011. – 90 с.

В учебно-методическом пособии представлены материалы по программно-методическому обеспечению организации и функционирования групп дошкольной подготовки в области физической культуры с целью получения общего дошкольного образования детьми из разных социальных слоев населения, разработанные на основе антропологического подхода.

Книга предназначена для студентов, аспирантов, преподавателей педагогических вузов, воспитателей ДОУ, учителей начальных классов, родителей будущих первоклассников, слушателей повышения квалификации и всех тех, кто интересуется проблемами антропологии детства.

Материал отражает направление работы ВНИК «Психолого-педагогическое сопровождение реализации моделей выравнивания стартовых возможностей получения общего образования для детей из разных социальных групп и слоев населения» в рамках экспериментальной работы научно-исследовательской лаборатории «Антропология детства» ГОУ ВПО СГПИ, проводимых по заданию Министерства образования Ставропольского края и лаборатории «Адаптивная физическая культура» ГОУ ВПО СГПИ.

УДК 37.037.1(075.8)  
ББК 74.100.5я73

© Магомедов Р.Р., 2011  
© Ставропольский государственный  
педагогический институт, 2011

# СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

(вместо предисловия)

*Существует ли специфика образования детей старшего дошкольного возраста?*

В целом, утвердительно отвечая на поставленный вопрос, следует сразу указать на то, что этой специфике никак не отражается и даже более того – в корне ей противоречит.

Прежде всего, это форсированное усвоение дошкольниками «учебных» знаний на специальных занятиях в старшей и подготовительной к школе группах дошкольного образовательного учреждения. Хорошо известно еще с советских времен, что такая работа ведется и с детьми более ранних возрастов, в то время как ее результаты более чем сомнительны. Современный дошкольник черпает подобные знания и вне дошкольного учреждения. Явление дошкольного «репетиторства» стало привычным в крупных российских городах. Тем не менее, обследование детей обучающихся в «Центре предшкольной подготовки» при ГБОУ ВПО «Ставропольский государственный педагогический институт» в рамках научно исследовательской лаборатории «Антропология Детства» свидетельствуют об их неготовности к обучению к школе по целому ряду важных показателей.

Главная трудность, с которой ребенок сталкивается в стенах школы, коренится не в содержании учебных знаний (к усвоению которых он весьма восприимчив или, как говорят психологи, сенситивен), а в особенностях новой «социальной ситуации развития» (Л.С. Выготский). Не только на первых порах, но и позже он часто не способен сориентироваться в этой ситуации, найти себя в ней, сделать ее «подконтрольной» себе. Он не может осмыслить необходимости следовать правилам школьной жизни, построить свое общение с взрослым как с учителем (именно как с учителем, а не как с абстрактным взрослым) и со сверстниками как с учащимися, включиться в учебную ситуацию, отличить ее от массы знакомых и незнакомых ему ситуаций не учебного характера, запросить специфически учебную помощь и т.д. Предпосылки для этого и призвана, на наш взгляд, создать система образования детей старшего дошкольного возраста. Она должна быть ориентирована на развитие у ребенка в первую очередь психологической, более конкретно – личностной готовности к школьному образованию. Эта готовность

– интегральная характеристика, в которой концентрированно выражен спектр основных достижений психического развития на протяжении всего дошкольного детства. Едва ли разумно налагать запрет на освоение в дошкольном возрасте элементарных умений чтения, счета и письма, тем более, если того желает сам ребенок. Но такое освоение будет иметь смысл лишь в том случае, если все эти умения станут инструментами ориентации ребенка в будущей социальной ситуации развития, средствами овладения ею, а значит – средствами овладения ребенком самим собой, своим поведением (Л.С. Выготский), своими действиями и своими возможностями в этой ситуации (Давыдов В.В., 2000).

В «создании новых форм поведения», их освоении и развитии Л.С. Выготский видел психологическую сущность творчества. И именно в этой своей форме творчество является наиболее «востребованным» в старшем дошкольном возрасте.

Цель образования детей старшего дошкольного возраста состоит в создании условий для их общего психического развития средствами развития творческих способностей, в частности, условий формирования у них психологической готовности к современному – развивающему школьному обучению.

Поставленной целью диктуются следующие задачи такого образования:

- психолого-педагогическое сопровождение процессов творческого освоения культуры детьми в рамках различных видов их деятельности (игры, художественно-эстетической деятельности, учения и др.), субъектом построения которых становится ребенок;

- развитие творческого воображения дошкольников, основанной на нем системы творческих способностей ребенка (продуктивного мышления, рефлексии и др.), креативности как ведущего свойства его личности;

- формирование произвольности как способности быть источником и автором своей активности, самостоятельно управлять ее течением в соответствии с поставленной социально значимой целью;

- развитие и поддержание у детей специфической познавательной мотивации и интеллектуальных эмоций;

- включение дошкольников в особые формы совместной деятельности со взрослым и друг с другом, специфичные для ситуаций учения, и формирование на этой основе базиса социальной компетентности;

- содействие ребенку в его становлении субъектом собственного физического и духовного здоровья;

- развитие у ребенка начал будущего умения учиться.

Вместе с тем необходимость построения системы образования детей старшего дошкольного возраста по-новому заостряет проблему преемственности дошкольного и начального общего образования.

### *Дошкольное и начальное образование: две модели преемственности*

Преемственность дошкольной и начальной школьной ступеней образовательной системы является традиционным предметом обсуждения в среде исследователей и практиков образования. Ряд действующих в России образовательных программ прямо нацелены на ее комплексное обеспечение: «Из детства – в отрочество» (1997), «Преемственность» (1999), «Сообщество» (1999). Определенные подходы к решению проблемы преемственности мы найдем также в программах «Радуга» (1993-1996), «Развитие» (1994, 1999), «Детство» (1996, 1997), «Скоро в школу» (2007) и др.

И все же за последние двадцать лет проблема не только не получила своего разрешения, но, пожалуй, стала еще более открытой, вопиющей, а подчас и болезненной. Причин тому много, но одна из главных состоит в следующем: поиски оптимальных способов преемственности велись и продолжают вестись преимущественно внутри сложившейся – традиционной образовательной системы.

Невзирая на значительные социальные перемены, в «массовой» практике до сих пор господствует традиционный подход к осуществлению преемственности дошкольного и начального звена образовательной системы. Этот подход реализуется двумя путями. Первый из них опирается на тактику форсирования темпов детского развития и состоит в простой и прямой подгонке социально-педагогических приоритетов дошкольного учреждения к требованиям и особенностям школьного обучения. Второй основан на тактике до развития в начальной школе тех элементарных знаний, умений и навыков, с которыми ребенок приходит туда из детского сада.

Оба этих пути сочетаются в «массовой» практике. В итоге можно наблюдать противоречивую и даже парадоксальную картину. С одной стороны, в детском саду форсированная подготовка к школе фактически вытеснила специфические формы деятельной жизни ребенка-дошкольника (от игры до разных видов художественного творчества). Они либо уступают место «обучению на занятиях», либо сами дидактизируются – в их содержании начинают зримо проступать черты учебных предметов. С другой стороны, как отмечал В.В. Давыдов (2000), начальная школа «подхватывает» и утилизирует наличный репертуар «дошкольных» форм познания. Свою задачу она усматривает в обобщении и систематизации сложившегося у ребенка на предшествующей ступени чувственного опыта, который дидактически упорядочивается при обучении грамоте, письму, счету и т.п.

Налицо парадокс: в стенах детского сада из ребенка стремятся вылепить маленького школяра, проживающего некий «суррогат» дошкольного детства, после чего в коридорах начальной школы пытаются заново втолкнуть в тогу дошкольника, уже ставшую ребенку тесной.

Описанный способ «преемственности» (точнее сказать, ее разрыва) задает образ ребенка, из которого выхолощена идея развития.

В целом традиционную модель преемственности характеризует:

- отсутствие дифференцированного подхода к ее обеспечению применительно к разным системам дошкольного и начального образования, что в условиях вариативности образования представляется недопустимым;
- индифферентность по отношению к общим стратегическим приоритетам непрерывного образования;
- ориентация на принцип «игры в одни ворота» – односторонняя «адаптация» дошкольного учреждения к целям и требованиям начальной школы;
- «отвлеченность» от особенностей психических новообразований на этапе перехода дошкольного к младшему школьному возрасту;
- сведение проблемы преемственности к более узкой и частной проблеме подготовки к школе.

Проблема преемственности может быть корректно поставлена и разрешена (на теоретическом и практическом уровнях) лишь внутри системы развивающего образования.

На наш взгляд, в старшем дошкольном возрасте должны формироваться не прообразы учебной деятельности, а ее общие психологические предпосылки и развитое творческое воображение.

Способность к воображению проявляется не только в создании новых образов действительности, но и в умении смотреть на мир (включая самого себя и в первую очередь самого себя) «глазами другого человека», шире – всего человеческого рода, что и дает возможность видеть мир по-настоящему целостно, интегрально (Давыдов В.В., Кудрявцев В.Т., 1997).

Используя в игре палочку вместо лошадки, ребенок должен не просто изобразить езду, а вжиться в образ другого человека – наездника, и так до бесконечности. Здесь перед нами не один субъект, а два, хотя один из них виртуален. Следовательно, воображение – это еще и способность сконцентрировать виртуальную силу другого (других) в одном-единственном действии, при решении одной-единственной задачи. Поэтому ребенок с развитой фантазией легко преодолевает эгоцентризм (центрацию на собственном «Я»), сумеет включиться в учебную ситуацию, видя «со стороны», что и как надлежит делать. Он никогда не погрязнет в собственных страхах при освоении новых действий и т.п. Дети с развитым воображением жизнерадостны и открыты миру, но вместе с тем очень избирательны и критичны, прежде всего, к самим себе. Воображение избавляет ребенка, да и взрослых от самого страшного – внутреннего одиночества, ведь его соавтором и советчиком благодаря воображению будет все человечество, пусть он об этом и не догадывается.

Аналогичный подход вполне осуществим и на занятиях по физической культуре. Простейший пример – отработка навыков бросания мяча.

Прежде чем научить детей бросать мяч разными способами, им предлагается попробовать себя в «выразительном бросании». Перебрасывая мяч, друг другу, они обмениваются своеобразными «посланиями»: полет мяча должен выражать определенное внутреннее состояние – радость и грусть, усталость и бодрость, сосредоточенность или не собранность, серьезный или шаловливый настрой. В результате успешность во владении техническими навыками бросания у детей заметно возрастает.

Наряду с уровнем развития воображения и других творческих способностей, достигнутым ребенком к концу дошкольного детства, к слагаемым психологической (интеллектуальной) готовности к обучению в школе развития также относятся:

а) наличие у детей тенденций к включению в учебную ситуацию;

б) способность содержательно строить деловое сотрудничество со взрослым как носителем эталона умелости в той или иной сфере деятельности. Они составляют предпосылку формирования будущего субъекта учебной деятельности – умеющего и желающего учиться (В.В. Давыдов, В.В. Репкин, В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман и др.). Указанные образующие школьной готовности также обязаны своим происхождением творчески развивающим видам деятельности, которые присущи дошкольному возрасту (Кудрявцев В.Т., 2005).

Исследование места образования дошкольника в пространстве педагогической и детской антропологии позволило обнаружить парадоксальную и противоречивую ситуацию: с одной стороны – осуществляется развитие личностных качеств ребенка посредством формирования знаний в процессе реализации существующих видов воспитания, используя при этом стимулирующий потенциал двигательной деятельности, а с другой – имеет место практически полное отсутствие системного формирования знаний о той телесно-двигательной деятельности, которая является одним из определяющих факторов общего онтогенетического развития ребенка.

Парадоксальность заключается в своеобразной эксплуатации классическими видами воспитания телесно-двигательной сущности физического воспитания как отдельного вида, которые выполняют свою функцию благодаря телесно-двигательной деятельности ребенка, но не отвечая при этом ей взаимностью. Более того, развитие фундаментальных личностных качеств осуществляется, прежде всего, путём формирования определенных знаний в соответствии с видами воспитания, в то время как телесно-двигательный компонент личности традиционно обходится без целенаправленного формирования знаний о нём у ребенка (Журысь В.Н., 2011).

Таким образом, образование человека в области физической культуры, и в частности в старшем дошкольном возрасте представляется как процесс и результат усвоения детьми системных знаний, умений и навыков, связанных с применением специальных средств и методов на-

правленного телесно-двигательного, духовного становления и совершенствования, развития способности передавать интеллектуальный и практический опыт окружению т.е. целенаправленно обращено к «Азбуке» физической культуры и выделим один главный: ***Какая система физического воспитания нужна ребенку дошкольного возраста?***

На этот вопрос мы постараемся ответить в последующих главах настоящего учебно-методического пособия.

## **ГЛАВА 1. ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА СТАНОВЛЕНИЯ, РАЗВИТИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ РЕБЕНКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Воспитание ребенка первого года жизни является синонимом ухода за ребенком. Казалось бы, обычные действия: кормление, купание, пеленание – закладывают основу психического и физического развития ребенка в будущем.

Новорожденный младенец рождается с определенной генетической программой развития. В его генетической программе также заложены определенные ожидания материнского поведения. Генетическая программа материнского поведения включает в себя грудное вскармливание, постоянный контакт с ребенком, совместный сон, ношение на руках, защиту и заботу. Если любая из составляющих генетической программы нарушается, ребенок испытывает стресс. Если «неправильные» действия со стороны матери повторяются периодически, ребенок испытывает постоянный стресс, что не может не сказаться на его психоэмоциональном развитии.

В уходе за новорожденным и грудным ребенком самое важное – это соблюдать материнскую генетическую программу, заложенную в каждую женщину самой природой. Воспитывая ребенка, слушайте только свое сердце, и никого другого. Правильно воспитывать малыша первого года жизни очень просто, для этого не нужно никаких специальных знаний, просто делайте то, что ожидает от вас ребенок.

А что же ожидает ребенок от мамы? Главное, это грудное вскармливание. Малыш рассчитывает продолжать получать пищу, предназначенную исключительно для него, от своей любимой мамы. Второе, чего ждет новорожденный, постоянное мамино присутствие. Если малыш на руках у мамы, если он слышит привычное биение ее сердца, слышит мамин голос, он знает, что находится в безопасности. Оказавшись один в огромной кроватке, малыш будет чувствовать себя потерянным и ненужным.

Если ребенок плачет, он ожидает, что мама возьмет его, поможет ему, успокоит его. Не слушайте советы добрых бабушек, которые утверждают, что плач полезен для малыша, так как развивает легкие. Это неправда! Если у ребенка все в порядке, он не будет плакать. Плач для ребенка – это единственный способ сообщить маме, что ему нужна ее помощь. Не оставляйте призыв малыша без внимания.

По возможности, необходимо не подвергать ребенка стрессам. Стрессом для новорожденного ребенка является искусственное вскармливание, обучение плаванию, прыжки, обливание холодной водой, ди-

намическая гимнастика. Ни одно из этих действий не заложено в генетической программе ребенка, поэтому может привести к нарушениям в развитии. Нарушение нормальных процессов развития может привести к отставанию в психическом и физическом развитии, расстройствам здоровья и даже инвалидности.

Отказ от грудного вскармливания чреват для ребенка неполноценным развитием иммунной и нервной систем. Грудное молоко содержит антитела, способствующие формированию детского иммунитета, а также нейроромоны, отвечающие за правильное формирование нервной системы. Ни одна искусственная смесь не может содержать указанных веществ, то есть ни одна, даже самая дорогая смесь, не сможет заменить материнское молоко.

Отсутствие совместного сна с мамой и ограничение пребывания на руках приводит к повышению уровня тревожности. Именно постоянный контакт с мамой дает малышу чувство уверенности и защищенности. Ограничение в ношении на руках гасит естественный познавательный интерес ребенка к окружающему миру. Если ребенок с периода новорожденности ограничен в контакте с мамой, в будущем он может испытывать затруднения при налаживании контактов с людьми, сложности в личной жизни.

Полный отказ от пеленания также может привести к стрессу у ребенка. До рождения он находился в матке в стесненных условиях. Именно повторение привычных условий дают малышу чувство спокойствия и защищенности. Пеленание, хотя бы в первый месяц жизни, позволит ребенку постепенно освоиться с открытым пространством. Выросшие дети, родители которых отказались от пеленания, могут бояться высоты, замкнутых или открытых пространств.

Постоянное использование «памперсов» может привести к нарушению контроля над мочеиспусканием и дефекацией, развитию энуреза. Кроме того, постоянное пребывание в «памперсе» многократно увеличивает риск возникновения опрелостей у малыша.

При обучении плаванию с рождения и проныривании малыш вынужден самостоятельно бороться за свою жизнь. Представьте себе, что вас топит родная мать? Согласитесь, состояние не из приятных. «Утапливание» малыша в благих целях может привести к развитию садомазохистских наклонностей, различных комплексов, безразличию к окружающим. К тому же в обычной ванной вы сможете проводить обучение плаванию максимум до года, если вы в дальнейшем не планируете посещать бассейн, тогда ваши старания окажутся абсолютно напрасными.

Обливание холодной водой может привести к нарушениям в работе сердечнососудистой системы. Кроме того, подобное закаливание изменяет отношение человека к боли, человек может утратить здоровое чувство опасности.

Динамическая гимнастика включает в себя подбрасывания, перевороты, раскручивания в воздухе, качание на одной конечности. Динамическая гимнастика оказывает чрезмерную нагрузку на костно-мышечную систему малыша, что приводит утолщению связок и сухожилий суставов. Как следствие утрачивается гибкость позвоночника, ограничивается подвижность суставов. Психологическим результатом занятий динамической гимнастикой является полное отсутствие страха перед падением, стремление человека прыгать с большой высоты. Нарушая генетическую программу становления и развития ребенка, мы калечим его и психически и физически.

В дошкольном детстве, как правило, выделяют следующие периоды: младенчество (до 1 года), ранний возраст (1-2 года), средний возраст (3-4 года) и старший дошкольный возраст (5-7 лет). Периоды эти характеризуются различными особенностями роста и развития организма, которые проявляются в изменении размеров тела, уровне развития и совершенства различных психофизических функций, в разнообразной сложной деятельности детей. В связи с этим разделением определяется характерная для каждого возраста предрасположенность к деятельности и обучению. Эта предрасположенность называется «сенситивностью», а периоды определяются как «сенситивные» – благоприятные для какого-то вида обучения и формирования определенных навыков и функций.

В рамках настоящего пособия основное внимание нами уделяется физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Морфо-функциональные и двигательные особенности детей 5-7 лет интенсивно развиваются – это физиологические системы организма ребенка (сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательный аппарат, эндокринные железы), а также происходит качественное и функциональное совершенствование головного мозга.

По данным медицинской статистики рост детей составляет в 6 лет – 111-120 см, в 7 лет – 118-129 см. Масса тела к 6-7 годам становится равной удвоенной массе тела годовалого ребенка. В среднем он составляет в 6 лет 19,0-24,1 кг, в 7 лет – 21,5-27,9 кг, ЧСС составляет в старшем дошкольном возрасте до 85-75 уд/мин., систолическое давление составляет 90-110 мм. рт. ст., а диастолическое – 55-66 мм. рт. ст., жизненная емкость легких (ЖЕЛ) в 7 лет возрастает до 1600 мл, частота дыхания – до 25 в минуту; дыхательный объем легких 176 мл, соответственно минутный объем дыхания – 3500 мл., относительное потребление кислорода 151 мл/кг/мин. Исходя из этого можно сделать вывод о том, что в 6-8 летнем возрасте можно тренировать выносливость в режиме умеренной интенсивности.

Кровь как внутренняя среда на фоне незавершенной зрелости важнейших систем организма, играет ключевую роль в адаптации детей к

условиям среды. Изменяется лейкоцитарная формула. Система крови тесно связана с иммунитетом. Иммунологический аппарат наиболее интенсивно развивается от 2 до 10 лет. Адекватные физические нагрузки благоприятно сказываются на системе иммунитета. Избыточный анаболизм, лежащий в основе роста и развития организма, определяется главным образом объемом двигательной активности. Благодаря деятельности мышц, повышаются функциональные возможности центральной нервной системы, самих скелетных мышц, других органов и систем, стимулируются процессы роста.

Двигательная активность оказывает влияние на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Увеличение на 6-7-м году жизни подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы (ЦНС), а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивает значительное повышение уровня развития быстроты двигательных действий. Скрытый период двигательной реакции с возрастом укорачивается, время реакции руки меньше, чем время реакции ноги. В данном возрасте упражняемость детей в разнообразных бытовых, игровых движениях оказывает тренирующее воздействие на данные группы мышц и двигательные центры коры головного мозга.

Наряду с быстротой в старшем дошкольном возрасте активно развивается мышечная сила. В то же время, следует отметить, что в старшем дошкольном возрасте детям не всегда удается мобилизовать мышечные усилия в нужный момент, поэтому результаты проявления чистого качества силы при выполнении движений сложны даже для детей этого возраста. Значительно успешнее дети выполняют задания, которые дают возможность комплексного проявления работы нескольких мышечных групп – например, бросок набивного мяча. В данном возрасте в основном используются упражнения, требующие совместного проявления силы и быстроты движения (метания, прыжки).

Исследования В.В. Белоярцева (1983) показывают, что дети 6 лет в среднем могут пробежать 3120 м без отдыха. При этом отсутствуют внешние выраженные признаки утомления. Повышение уровня кардио-респираторной выносливости происходит в основном за счет увеличения объема мышечной массы.

раторной выносливости (аэробный компонент) позволяет увеличить показатели общей работоспособности организма, увеличить силу нервной системы, благотворно влиять на развитие иммунной системы организма и опорно-двигательного аппарата. Ю.Ф. Змановский (1995) в своей работе «Здоровый дошкольник», утверждает, что между уровнем аэробной выносливости и устойчивостью организма к респираторным заболеваниям существует прямая зависимость: чем больше уровень выносливости, тем больше устойчивость организма к простуде.

Развитие силы и выносливости обеспечивает повышение уровня физической работоспособности. Как показывают исследования, режим двигательной активности влияет на данный показатель существенно. Анализ данных, характеризующих развитие гибкости, показал, что тенденции возрастного увеличения результатов не обнаружено.

Умение произвольно координировать свои движения совершенствуется на протяжении всего дошкольного возраста. Особенно большие сдвиги в управлении движениями наблюдаются у детей 6-7-го года жизни. Способность точно и четко выполнять разнообразные движения в старшем дошкольном возрасте повышается, что обусловлено зрелостью нервной системы, увеличением роли кинестетического контроля с возрастом. Изучение структуры двигательных качеств показало, что на первом месте у детей 5-7 лет скоростно-силовые способности, ловкость и выносливость.

Кроме того, особое внимание в процессе физического воспитания следует уделять равномерному развитию мышц и связок, окружающих позвоночник. Правильное распределение мышечной тяги является необходимым условием для формирования правильной осанки, которая создает оптимальные условия для деятельности внутренних органов, способствует повышению функционального состояния организма, его физической работоспособности.

Итак, безусловным антропологическим основанием непрерывного внутреннего личностного развития, образования человека в области физической культуры является предопределенная природой физическая, соматодвигательная незавершенность каждого человека появляющегося на свет, но при этом, бесконечно открытого к научению и самоопределению.

Социально-биологический феномен человека, основанный на представлениях о закономерностях взаимодействия природного и культурного, биологического и социального, материального и духовного, интеллектуального и двигательного, является ведущим и стратегическим основанием для начала образовательной деятельности человека в области физической культуры в дошкольном возрасте, важнейшей составляющей и базовым условием формирования физической культуры личности и общей культуры человека.

Современная педагогическая и в частности детская антропология своей теорией и методологией дают основания для становления и развития образования дошкольников в области физической культуры. К таким основаниям следует относить:

- системный характер антропологического подхода к познанию интеллектуальной и биологической сущности человека в онтогенетическом аспекте;
- приоритетное место образования в антропологии и в частности в антропологии детства как главной предпосылки целенаправленного формирования знаний детей о своей телесности и двигательной деятельности;
- онтогенетическая преемственность знаковой составляющей личности человека дошкольного и школьного периодов;
- антропологический подход и его антропоцентрическая сущность как представляющие возможность формировать образовательный идеал в области физической культуры в периоде детства;
- признанная современным обществом феноменальность детства, акцентировано гуманистические тенденции образования, изменяющееся миропонимание и самопонимание детей, их стремление к самоопределению посредством осознаваемой телесно-двигательной деятельности.

Состояние интеграционных процессов в образовании и физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста в области физической культуры определяется единичными попытками их обоснования. В дошкольном возрасте имеются реальные возможности для широкой интеграции телесно-двигательной и познавательной деятельности детей, следуя логической формуле: «познание дошкольниками сущностных основ целенаправленной телесно-двигательной деятельности – формирование мотивационно-ценностной основы такой деятельности – объединение телесно-двигательной и познавательной деятельности» (Курьсь В.Н., 2011).

Условиями интеграции телесно-двигательной и познавательной деятельности дошкольников в процессе физического воспитания являются:

- акцент на реальную интеграцию телесно-двигательной и познавательной деятельности именно в сфере физической культуры, помимо других предметных связей;
- объединение в единое образовательное пространство и педагогический процесс детей всех групп их взрослого окружения (родителей, специалистов в области физической культуры, педагогов-предметников, педагогов физкультурно-спортивных учреждений) с организацией возможности их приемлемой образовательной подготовленности в области физической культуры;
- внедрение в учебно-воспитательный процесс дошкольного образовательного учреждения специально организованных целенаправленных

занятий игрового характера по формированию знаний детей в области физической культуры;

- целенаправленное формирование знаний дошкольника как фундаментальной предпосылки его образования в этой области непременно специалистами с высшим образованием в сфере дошкольного физического воспитания;

- организация и осуществление интеграционного процесса образования дошкольников в области физической культуры по типовой комплексной образовательной программе, включающей разделы для специалистов дошкольного физического воспитания, родителей, педагогов-предметников (Курысь В.Н., 2011).

Таким образом, производными от интеграционных условий осуществления образования дошкольников в области физической культуры являются: целенаправленное формирование общей образованности родителей в сфере физической культуры, развитие их способности применять специальные знания как средство образовательного воздействия на ребенка; целенаправленное формирование предметно-прикладных знаний в области определённого предмета и физической культуры педагогами-предметниками, и применение таких знаний в процессе физического воспитания.

## **ГЛАВА 2. СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ БАЗОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ РЕБЁНКА СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Образование – это процесс самосозидания, «самоваяние» личности (Г.Гегель).

Актуальность проблемы формирования физической культуры личности ребенка старшего дошкольного возраста очевидна. Исходя из культурологического подхода личная физическая культура является универсальной характеристикой деятельности старшего дошкольника, определяя его социально-гуманистическое содержание. Поэтому главной целью физического воспитания дошкольников является формирование физической культуры личности, под которой понимается активное воздействие не только на физические способности человека, но и, прежде всего, на чувства и сознание, психику и интеллект. Все это обеспечивает формирование устойчивых социально-психологических проявлений положительной мотивации, ценностных ориентаций, интересов и потребностей в сфере физической активности и здоровом стиле жизни.

Образование – единый процесс физического и духовного формирования личности, процесс социализации, сознательно ориентированный на некоторые идеальные образы, на исторически обусловленные, более или менее четко зафиксированные в общественном сознании социальные эталоны.

Физическая культура стала основой жизнедеятельности цивилизованного человека, способом восприятия себя и действительности через призму общечеловеческих ценностей. Она духовна, по сути. А вот как она формируется и насколько необходима человеку – об этом мы задумываемся все реже и реже. Мы забываем о главном – духовность немислима, прежде всего, без внутренней культуры человека, которая закладывается с самого рождения и усваивается на протяжении всей жизни. А дошкольный возраст – благодатный период для закладывания семян нравственности, духовности, общих основ физической культуры.

Рассмотрим структуру физической культуры личности старшего дошкольника, выделим структурообразующие связи, особенности функционирования системы и компонентному составу физической культуры личности.

М.Я. Виленский, Р.С. Сафин и Г.М. Соловьев в технологическую структуру физической культуры личности включают пять основных составляющих: знания и интеллектуальные способности; физическое со-

вершенство; мотивационно-ценностные ориентации; социально-духовные ценности; физкультурно-спортивную деятельность.

Ю.Д. Железняк к структурным компонентам физической культуры личности относит *аксиологический, операциональный и личностно-творческий*.

В структуру физической культуры личности В.К. Бальсевич и Л.И. Лубышева включают следующие компоненты: *интеллектуальный потенциал физической культуры личности; умения и навыки, физическую подготовленность, работоспособность, здоровье человека; методические умения и навыки организации деятельности в области физической культуры и спорта; самоорганизация здорового образа жизни, умение противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды; мотивы, интересы, потребности, желание заниматься физической культурой в целях оздоровления*.

Физическая культура личности ребенка старшего дошкольного возраста, несомненно, должна включать все выше перечисленные компоненты, но на основе проведенного анализа литературных источников, нами были выделены следующие наиболее значимые ее компоненты: *интеллектуальный, аксиологический, мотивационный, деятельностный, творческий*.

Формирование знаний – это мыслительный процесс, при котором формируется определенная система взаимосвязанных суждений. Интеллектуализация потенциала физической культуры личности призвана обеспечить освоение и накопление широкого круга знаний о разных сторонах физического совершенствования, методах и способах оздоровления, основах здорового образа жизни и др.

Необходимость возрастания духовного фактора в становлении личности выдвигает эстетическое, нравственное, патриотическое воспитание и его организацию на новые позиции в обществе. Все чаще говорится о необходимости формирования и развития личности через физическую культуру, о воспитании человека, способного ценить, творчески усваивать, сохранять и приумножать ценности отечественной и мировой культуры.

Принимая во внимание исследования Е.В. Бондаревской, О.С. Газмана, В.Н. Курсыя, В.П. Лукьяненко, В.И. Ковалько, Горловой, Л.С. Колмогоровой, Л.Л. Редько, Р.М. Чумичевой, Н.Б. Ромаевой, Ю.А. Чернышенко, Р.Р. Магомедова, Л.П. Сечиной, И.Н. Моргун и других, мы пришли к выводу, что содержанием педагогических и социально психологических образований в структуре личности ребенка являются следующие базовые компоненты культуры: коммуникативный, физический, детский игровой, познавательный, нравственный, трудовой, экологический, ценностно-ориентировочный, художественно – эстетический, психологический, исторический, досуговый, информационный, а также компонент «Я – сам».

Выделенные компоненты мы рассматриваем в целостности, взаимосвязи и взаимообусловленности. Сущностной системообразующей связью компонентов физической культуры старших дошкольников является целевая связь, определяемая потребностью ребенка в развитии способности к преобразованию себя, самореализации своих сущностных сил в социально-приемлемых направлениях.

Анализ способов связи между компонентами позволил определить, что в исследуемой системе реализуется линейный способ, через цикличность компоненты последовательно связаны друг с другом, изменение свойств одного из компонентов приводит к изменениям в других.

Раскрытие структуры физической культуры личности старших дошкольников позволяет проследить за процессом развития будущего человека. Каждый компонент физической культуры личности предполагает развитие определенных умений личности. Несформированность умений одного из компонентов приводит к замедлению, дисгармонии в развитии физически культурного дошкольника в целом.

Таким образом, формирование физической культуры личности старших дошкольников связано с процессом ее гуманитаризации, при этом решаются социокультурные, общепедагогические, личностные творческие противоречия.

Все вышеперечисленное образует структуру идеала ребенка, базовую культуру или базовую личность ребенка-дошкольника, что позволяет ему развиваться в гармонии с общечеловеческой культурой и приобретать социальную устойчивость. Исходя из понимания физической культуры как специфических способов деятельности, совокупности духовных ценностей, процесса самореализации творческих сил детей, нами особое внимание было обращено к «Азбуке физической культуры», к основному предназначению физической культуры для детей старшего дошкольного возраста.

На наш взгляд это освоение:

- во-первых, способов познания собственного организма;
- во-вторых, способов освоения движений;
- в-третьих, способов целесообразного воздействия на протекание физиологических процессов, лежащих в основе роста и развития организма совершенствования его двигательной функции.

Какие основные результаты и знания в сфере физической культуры должны получить дети старшего дошкольного возраста?:

1) они будут вооружены специфическим «инструментарием» (знаниями, методическими умениями, способами физкультурно-спортивной деятельности), обеспечивающим эффективное использование средств физической культуры с целью оптимизации состояния своего организма на протяжении всей его индивидуальной жизни;

2) знания будут наполнены таким содержанием, что позволит исключить всякие сомнения в том, является ли «Физическая культура» полноценной учебным предметом и на деле (а не в декларативном плане), возвел бы его в ранг базовой образовательной дисциплины

С учетом данных тенденций обучение детей старшего дошкольного возраста «Азбуке» физической культуры должна быть ориентирована на обеспечение осознания приоритетности физкультурно-оздоровительной направленности всей организации жизнедеятельности ребенка в дошкольном возрасте на основе базовой физической культуры, которая включает разностороннюю физическую подготовку.

Важность и высокую значимость этого вида физической культуры в жизни каждого человека трудно переоценить. То, что и как закладывается с детских лет в организм человека в виде фундамента здоровья, во многом определяет не только его физические кондиции в будущем, но и его психическое состояние, умственную деятельность, активное творческое долголетие.

Нельзя не вспомнить слова М.И.Калинина: «Почему же я поставил физкультуру на одну линию с русским языком и математикой? Почему я считаю ее одним из основных предметов обучения и воспитания? В первую очередь потому, что я хочу, чтобы все вы были здоровыми советскими гражданами. Если наша школа будет выпускать людей с испорченными нервами и расстроеными желудками, нуждающихся в ежегодном лечении на курортах, то куда же это годится? Таким людям будет трудно найти счастье в жизни. Какое же может быть счастье без хорошего, крепкого здоровья? Мы должны готовить себе здоровую смену – здоровых мужчин и здоровых женщин».

Базовая физическая культура является основным звеном системы физического воспитания и сопутствует практически всем периодам творческой жизни человека, начиная от занятий в дошкольных учреждениях и кончая занятиями в группах здоровья в пожилом возрасте.

Важнейшей формой базовой физической культуры является дошкольная, представляющая собой реализацию в педагогическом процессе основных задач непрерывного физического воспитания в виде физкультурных занятий. Занятия физкультуры обязательны для всех детей, их содержание определяется государственным стандартом. Непрерывное образование базируется на привитии детям старшего дошкольного возраста прочной базы знаний **«азбуки двигательного словаря и грамматики»**, закладываемой в раннем возрасте. Как арифметика знакомит детей с миром цифр и расчетов, так и физическое воспитание знакомит их с телесно-двигательной культурой человека.

Кроме дошкольной формы физическая культура включает в себя и другие виды организованных секционных или самостоятельных занятий, способствующих общей физической подготовке.

Современное физическое воспитание, включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольного возраста, характеризует основу физической подготовленности людей, в том числе приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей и знаний о формировании здорового образа жизни.

### **ГЛАВА 3. ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста – наука об общих закономерностях физического воспитания и формирования личности ребенка. Она изучает закономерности физического воспитания ребенка от рождения до школы и в соответствии с этим общие закономерности управления развитием ребенка в процессе воспитания и обучения. Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требование научно обоснованной программы комплекса физического воспитания, усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности.

Совершенствование системы физического воспитания дошкольников во многом определяется уровнем научной обоснованности методов физической подготовки детей этого возраста. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой в последствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Если учесть, что двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимость интенсивной научной разработки вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста. Проблемы здоровьесберегающего компонента в физическом воспитании детей дошкольного возраста нашли отражение в работах А.И. Баркан, Л.А. Венгер, А.М. Доронина, Т.Н. Дороновой, Н.А. Дьяченко, Б.Б. Егорова, Ю.Ф. Змановского, Г.П. Ивановой, В.Т. Кудрявцева, Л.И. Латохиной, Т.Д. Фершаловой, Б.В. Шеврыгина и др.

Первые семь лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типоло-

гическими особенностями основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющим фактором с первых месяцев жизни является окружающая среда и воспитание ребенка. Поэтому очень важно создать такие условия и так организовать воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительно эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие.

В современной дошкольной педагогике физическое воспитание определяется как педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма ребенка, формирование необходимых знаний умений и навыков, воспитание психофизических качеств.

Обобщая основные современные формулировки, **цель физического воспитания** дошкольников определяется как воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка; формирование у него основ здорового образа жизни; укрепление его здоровья, его физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие.

Для достижения поставленной цели, в процессе физического воспитания предусматривается решение комплекса задач, которые подразделяются на оздоровительные, образовательные и воспитательные.

**Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности. Решение этих задач предполагает совершенствование деятельности кардиореспираторной системы, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

**Образовательные задачи** предполагают формирование необходимых знаний, двигательных умений и навыков; овладение элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья. К решению образовательных задач относят также развитие физических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости) и двигательных способностей – функции равновесия, координации движений.

**Воспитательные задачи** включают формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, нравственных основ личности, воспитание морально-волевых качеств, осуществление эстетического и этического воспитания.

Поскольку целью физического воспитания является формирование у детей навыков здорового образа жизни, то для решения задач физичес-

кого воспитания детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека. Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения. Наряду с упражнениями применяются психогигиенические факторы и естественные силы природы.

Физические упражнения используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания. Они обеспечивают эффективное решение задач физического воспитания, если выступают в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка.

Для осуществления физического воспитания дошкольников рекомендуется применять следующие виды физических упражнений: гимнастику, включающую строевые и обще-развивающие упражнения, основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие), танцевальные и выразительные движения; подвижные игры – сюжетные, бессюжетные, игры с элементами спорта (городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др.); спортивные упражнения (велосипед, плавание, лыжи и др.); простейший туризм – длительные пешие прогулки.

Психогигиенические факторы: общий режим занятий, отдыха, питания сна, гигиена одежды, обуви, оборудования, помещения и площадки повышают эффективность воздействия физических упражнений и обеспечивают психофизиологический комфорт ребенка. Используются в качестве дополнительного средства физического воспитания.

Естественные силы природы (эколого-природные факторы): солнце воздух, вода усиливают положительное влияние упражнений на организм, повышают его работоспособность, используются для закаливания. Положительный эффект этого средства достигается только при экологически чистой природе.

Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятие физическими упражнениями лучше содействует развитию костной и мышечной системы. Чистота помещений, физкультурного инвентаря, игрушек, одежды, обуви служат профилактикой заболеваний.

Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Например, регулярное и доброкачественное питание положительно влияет на деятельность органов пищеварения и обеспечивает своевременную доставку другим органам необходимыми питательными веществами, а значит, содействует нормальному росту и развитию ребенка. Полноценный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы.

Правильное освещение предупреждает возникновение заболевания глаз. Соблюдение твердого режима дня приучает к организованности, дисциплинированности и т.д.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливает положительное влияние физических упражнений на организм, и повышают работоспособность человека. В процессе занятий физическими упражнениями на воздухе при солнечных излучениях или в воде (плавание) возникает положительные эмоции, повышаются функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше потребляется кислорода, усиливается обмен веществ и т.д.).

Естественные силы природы могут использоваться и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи, механического воздействия на тело человека. Воздух с лесов, садов, парков, содержащий особые вещества фитонциды, способствуют уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом, благотворно влияет на организм человека. Солнечные лучи способствуют отложению витамина D под кожей, убивает различные микробы и охраняет человека от заболевания рахит. Для разностороннего влияния на организм следует принимать все естественные силы природы, целесообразно сочетая их.

Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания оказывающего на человека разностороннее воздействие. Они используются для решения задач физического воспитания: содействуют осуществлению умственного, трудового, а также являются средством лечения при многих заболеваниях.

Движения, физические упражнения считаются специфическим средством физического воспитания. Двигательная активность – биологическая потребность организма, от степени, удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

Итак, основу комплекса средств физического воспитания дошкольников составляют упражнения так называемой основной гимнастики. Основная гимнастика, в свою очередь, включает обще-развивающие упражнения и упражнения в основных видах движений (ОВД).

Основные виды движений определяются как жизненно необходимые человеку движения. Действительно, даже в современной цивилизованной жизни человек не может обходиться без ходьбы и бега, преодоления препятствий при помощи прыжков, лазанья и ползания, метания и ловли предметов, плаванья.

Упражнения в основных видах движений по сути, являются базой физического воспитания. К ним готовят при помощи обще-развивающих упражнений и их же используют для подвижных игр.

В физическом воспитании выделяют шесть видов ОВД:

1. Ходьба.

2. Бег.
3. Прыжки.
4. Метание, бросание, катание, ловля предметов.
5. Ползание-лазание.
6. Плавание.

И связанная с упражнениями ОВД функция равновесия, координационные способности.

Основные виды движений важны не только для умения двигаться. Формирование этих основных движений в соответствующее время (в нужном возрасте) способствует образованию правильных нейронных связей в коре больших полушарий головного мозга. Американский педагог-исследователь Глен Доман (2000) в своей книге «Как воспитать ребенка физически совершенным» даже выводит специальное определение – *физический двигательный интеллект*.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка.

Недаром В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу.

Физическое воспитание в то же время комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Во всех формах организации физического воспитания детей (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность и так далее) внимание воспитателя направляется на воспитание мыслящего, сознательно действующего в меру своих возрастных возможностей ребен-

ка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающееся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам.

Одна из важнейших задач воспитания – поиск необходимого времени для обеспечения физического развития, укрепления здоровья средствами и методами физической культуры. Что можно предложить в качестве механизма решения этой проблемы? Таким механизмом может быть интеграция различных видов учебной деятельности в структуре учебных программ детских садов. Примером может служить объединение физкультурных занятий с освоением алфавита в старших группах детского сада. Результаты наших исследований позволили: увеличить в два раза время освоения алфавита и выполнение физических упражнений; интегрировать познавательную и двигательную активность, которая привела к повышению эффективности решения образовательных и оздоровительных задач.

Организация физкультурно-оздоровительной, развивающей среды на основе активизации сенсомоторной активности ребенка. На физкультурных занятиях двигательная активность сочетается с познавательной деятельностью. Ориентировка в пространстве зала осуществляется на основе знаков и символов, которые сопровождают оборудование, инвентарь и помещения залов. Например, для проведения командного эстафетного бега используются палочки с буквенными и цифровыми символами, делается разметка пола, стен, потолка, которые служат ориентирами для построений и перестроений. Это позволяет формировать у детей представления в пространстве за пределами образовательного учреждения.

Сохранение здоровья детей дошкольного возраста можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Потребность в сохранении здоровья необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой окружающей среды и помещения, а также соблюдать правила гигиены.

На занятиях физическими упражнениями дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Через систему специальных упражнений и игр дети знакомятся с признаками здоровья, учатся

защищаться от микробов, избегать опасных мест, при необходимости оказывать себе и другим элементарную помощь. Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес физической стороне своей жизни.

На протяжении дошкольного детства осуществляется непрерывное сохранение здоровья детей в условиях физического воспитания, о чем свидетельствуют показатели общей физической подготовленности детей. У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Следует подчеркнуть, что для возраста 5-7 лет определена дистанция (как тренировочная, так и контрольная) – 300 м., но изменяются показатели общей выносливости, величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра (Доронин А.М., 2007).

Самое сложное – добиться того, чтобы ребенок бегал с удовольствием. Тогда возможна тренировка. Регулярное преодоление дистанции для детей 5 лет позволяет увеличить ее за год-два до 1000 м. Хотя есть упоминания и о больших дистанциях. В результате совместных занятий с родителями удавалось добиться способности отдельных старших дошкольников пробегать без остановки от 4 до 8 км (Глен Доман, 2000). Тем не менее, в условиях группового обучения 1 километр вполне достаточная дистанция для малыша 5-7 лет.

Определенную трудность тут представляет умение ребенка выполнять действительно гладкий с равномерной скоростью, так как для ребенка всегда хочется рвануть вперед. Однако формирование умения длительного равномерного бега благоприятно влияет и на формирования нервной системы.

На сохранение здоровья дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Например, эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или наоборот, со снижением требований.

Особую значимость в процессе сохранения здоровья дошкольников имеют игровые двигательные задания, подвижные спортивные игры, спортивные развлечения которые всегда интересны детям они обладают

большим эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью составных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач. Дети учатся придумывать двигательное содержание к предложенному сюжету, самостоятельно обогащать и развивать игровые действия, создавать новые сюжетные линии, новые формы движения. Это исключает привычку механического повторения упражнений, активизирует в доступных пределах творческую деятельность по самостоятельному осмыслению и успешному применению знакомых движений в нестандартных условиях. Постепенно коллективное творчество, организуемое взрослым, становится самостоятельной деятельностью детей.

На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста, направленных на сохранение их здоровья. В основе философии той или иной программы лежит определенный взгляд авторов на ребенка, на закономерности его развития, а, следовательно, и на создание условий, которые способствуют становлению личности, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника. Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры.

Т.Н. Доронова в своей программе «Радуга» при воспитании и развитии детей считает, что основным компонентом является физическая культура. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит здоровье человека. Ребенок в дошкольном детстве должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движении, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни. Т.Н. Дороновой раскрыты средства и формы физического воспитания. Это гигиенические факторы, гигиена нервной системы, физические упражнения. Профилактическая, развивающая, лечебная, реабилитационная направленность в подборе физических упражнений.

В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров определили идею комплексного междисциплинарного подхода к вопросу физического воспитания дошкольника, и возникла развивающая педагогика оздоровления. Их программно-методическое пособие отражает две линии оздоровительно – развивающей работы:

В программе «Основы безопасности дошкольников» В.А. Ананьева ставит задачи развития физической активности детей, их нужно приучать заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, дать знания о здоровой пище ориентировать детей на здоровый образ жизни, дать элементарные знания о том, что такое инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы ей не заразиться. Пути решения задач: занятия, игры – занятия, изобразительная деятель-

ность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники, беседы, чтение литературы, использование эмоционально-привлекательных форм. Работа с родителями направленная на оздоровление детей и на развитие их физической активности.

Итак, анализ содержания современных программ для дошкольных учреждений по сохранению здоровья детей позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления детей дошкольного возраста, в содержании каждой программы авторами проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение. Программы предлагают быть активными в работе не только педагогов, но и самих детей, родителей.

Таким образом, можно выделить общие задачи «Азбуки сохранения здоровья» для детей старшего дошкольного возраста детей:

1. Научить детей определять свое состояние и ощущения.
2. Сформировать активную жизненную позицию.
3. Сформировать представления о своем теле, организме.
4. Учить укреплять и сохранять свое здоровье.
5. Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии.
6. Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.
7. Уметь оказывать элементарную помощь при травмах.
8. Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

## ГЛАВА 4. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ НА ГРАММАТИЧЕСКОМ ЭТАПЕ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Роль физической культуры в домашнем обучении сложно переоценить: на грамматическом этапе это одна из базовых дисциплин, поскольку именно физическая культура призвана стать фундаментом для прочих видов развития детей – эмоционального, психологического, интеллектуального и т.д. и т.п.. Как известно, гармонично развитый в физическом отношении ребенок, скорее всего, хорошо развит эмоционально и интеллектуально, и наоборот, физическое недоразвитие почти всегда влечет за собой эмоциональный дисбаланс и задержки в интеллектуальном развитии.

Что такое физическая культура?

Наверняка для большинства людей понятие «физическая культура» в первую очередь вызовет ассоциации со школьными уроками физкультуры или со спортом. Между тем это не совсем так.

***Физическая культура** (в самом общем смысле) – это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.*

Сегодня все больше специалистов в области как медицины и педагогики, так и спорта, признают, что занятия и школьные уроки физкультуры, а тем более – занятия спортом никак не способствуют сохранению и укреплению здоровья детей, а, наоборот, наносят ему непоправимый ущерб. Еще меньше учителя на уроках физкультуры или тренеры в спортивных секциях заботятся о гармоничном психофизическом развитии детей: до этих тонких материй профессионалам, увлеченным погоней за наивысшими показателями, попросту нет дела. А вот те родители, которым есть до всего этого дело, явно не будут переживать из-за отсутствия своих детей на школьных уроках физкультуры или тренировок в спортивных секциях: несданные нормативы и незавоеванные медали явно не так сильно портят жизнь, как бесконечные физические и психологические травмы, неизбежно сопровождающие взросление юных спортсменов.

Под физической культурой ребенка родителям детей 5 – 7 лет следует в первую очередь понимать два момента:

1. Сохранение и укрепление здоровья ребенка.
2. Гармоническое развитие всех психофизических способностей ребенка: не только силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости,

но, в первую очередь, всех органов чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса, моторных навыков, а также таких психологических качеств, как внимание, выдержка, находчивость, изобретательность, смекалка.

Разумеется, родители могут ставить перед собой и более сложные задачи в области физического воспитания: как то, развитие каких-то особых психофизических умений и навыков (например, в области боевых искусств, спортивных игр или экстремальных видов спорта), но, очевидно, только после того, как первые две задачи уже решены. А они могут быть решены только силами самой семьи, потому что только родители могут обращать на особенности психофизического развития своего ребенка столько внимания, сколько это действительно необходимо. Ни педагог-воспитатель, ни тренер секции не будут это делать ни за какие деньги.

Таким образом, разработка комплекса физического развития ребенка на грамматическом этапе обучения есть первостепенная задача его родителей. Причем следует отдавать себе отчет в том, что если не обращать на физическую сторону обучения ребенка самого серьезного внимания, он рискует довольно быстро потерять свое здоровье от высоких учебных и психофизических нагрузок.

### ***Разные подходы к физическому развитию детей в культурах Запада и Востока***

Прежде чем начинать разработку комплекса физической культуры для вашей семьи, следует получить хотя бы самое общее представление об основных подходах к физическому воспитанию детей в традиционных западных и восточных культурах.

#### ***Традиционный западный вариант: спорт и соревнование***

Для стран Запада свойственно любое физическое развитие рассматривать в первую очередь через призму соревнования. Идеальной моделью физической культуры для этих стран является античный подход к развитию физических способностей человека для участия в спортивных соревнованиях – и разумеется, победы в них. Идеальным примером для подражания – фигура атлета на Олимпийских играх, и не какого-нибудь, а обязательно чемпиона. По сути, традиционный атлет Запада развивает свои физические способности отнюдь не в поисках гармонии, а с вполне практической целью – победить своих соперников и стать абсолютным чемпионом хотя бы в каком-то виде спорта.

То же касается и групповых видов спорта, только индивидуальная победа здесь меняется на командную. В этом смысле известная пословица «Главное не победа, главное участие» является совершенно не западной по своему духу: для западной культуры процесс не значит ничего без результата.

Такой подход к физическому развитию детей в западных культурах способствует, в итоге, формированию повышенной активности и пред-

приимчивости. С раннего возраста каждый американский ребенок мечтает стать чемпионом; почти каждый пытается им стать – индивидуально или в команде. Дух спортивного соревнования пронизывает все сферы жизни западного общества, от политики до шоу-бизнеса; индивидуализм и стремление к победе любой ценой определяет в ней все.

***Традиционный восточный вариант:*** управление жизненной энергией.

Для традиционных восточных культур подобный подход к развитию физических способностей является неприемлемым по этическим соображениям и духовным. Дело в том, что в восточных культурах, в отличие от западных, никогда не делается ставка на соревнование.

Физическая культура Востока носит массовый характер: развивать свои способности следует главным образом для того, чтобы быть крепким телом и душой в интересах своего сообщества. Если же речь идет все-таки об индивидуальном развитии психофизических способностей – то такое обучение всегда происходит в тайне, вдали от шума и суеты повседневного мира, за стенами монастыря или дома мастера. На Востоке идеальной моделью физической культуры является не спортивное соревнование и поединок, но скорее – уклонение от поединков (и тем более соревнований), создание ситуации, когда они излишни; идеальной фигурой для подражания при таком подходе оказывается мастер боевых искусств.

Однако путь воина и мастера – для единиц; он скрыт от глаз профанов, а не демонстративен, как взлет чемпиона. Основное внимание в восточных системах массового физического развития уделяется вовсе не достижению максимальной результативности отдельных мышц или отдельных способностей, как на Западе, а овладению силой жизненной энергии и обучению управления ею.

Поэтому восточные системы физического развития (такие, как китайская гимнастика ушу, тайцзи или индийская хатха-йога) носят, подчеркнуто интеллектуальный характер (по сравнению с западными) и направлены в первую очередь на управление дыханием, мягкую растяжку связок и тканей, повышение гибкости суставов и костей. Восточные системы физической культуры, в отличие от западных, весьма физиологичны и действительно способствуют сохранению здоровья (если, конечно, не касаться темы боевых искусств – а здесь мы не будем их касаться).

Какой же из подходов к физическому воспитанию более подходит для детей старшего дошкольного возраста, находящихся на домашнем обучении? Если ребенок в семье один, и особенно если это девочка, очевидно, что восточная модель в таком случае предпочтительна. Если же в семье несколько детей, и в первую очередь, если это мальчики, то избежать соревнований между ними практически невозможно, и в таких семьях нужно разумно и продуманно сочетать оба подхода. На самом деле, естественное стремление мальчишек постоянно соревноваться

можно весьма продуктивно направлять на их же благо: соперничая, они быстрее и лучше овладевают всеми умениями и навыками, как интеллектуальными, так и физическими.

Найти в современном городе неплохого инструктора по йоге или ушу не так уж и сложно; позанимавшись в группе полгода-год можно с успехом приложить полученные знания к физическому воспитанию ребенка в домашних условиях. Однако большинство родителей все-таки предпочитают традиционный западный подход к физическому воспитанию и оздоровлению детей; этот подход в основном и будет рассматриваться далее.

### ***Периоды физического развития детей старшего дошкольного возраста.***

На дошкольные годы приходится период психофизиологического развития человека: детство, старший дошкольный возраст. Интересующий нас период – детство (5 – 7 лет) характерен тем, что в эти годы мышечный корсет ребенка не развит, кости и суставы слишком мягки и подвижны, связки слишком эластичны, следовательно, их очень просто повредить. Всевозможные дефекты осанки, которые формируются у большинства современных детей, возникают в основном из-за фиксации нефизиологической позы в мягких костных тканях, где она запечатлеется, как трафарет в глине или гипсе. К сожалению, учебные занятия, которые зачастую усиливают эти фиксации, провоцируют развитие таких дефектов.

Поэтому основные задачи физического воспитания на этом этапе такие:

- развитие мышечного корсета ребенка (за счет комплекса специально подобранных физических упражнений и массажа);
- развитие гибкости костей, суставов, связок (за счет мягких растяжек тканей во время фиксирования специально подобранных физиологичных поз);
- укрепление психоиммунной системы (за счет ритмичного чередования периодов физической и умственной активности и отдыха).

На раннем этапе физического развития не следует гнаться за результатом, перегружать ребенка чрезмерными физическими нагрузками, требовать от него быстрых достижений, тешащих самолюбие родителей. Следует помнить, что главной задачей на этапе детства является общее укрепление костно-мышечной системы и психики ребенка, которое достигается через овладение ***азбукой физической культуры***. Эта азбука довольно элементарна и совершенно лишена внешней эффектности: ребенок овладевает методикой выполнения простейших физических упражнений; однако, если азы пройдены, на следующем этапе развития, можно будет без особых проблем перейти к гораздо более сложным упражнениям и серьезным нагрузкам.

### ***Элементы физического воспитания детей в домашних условиях***

### *1. Режим сна и бодрствования; биоритмы детей.*

Основу физической культуры ребенка составляют такой базовый элемент, как режим дня.

Для детей старшего дошкольного возраста более-менее регулярных распорядок дня совершенно необходим – несмотря на то, что домашнее обучение позволяет делать его куда более гибким.

#### *1.1. Продолжительность сна*

В первую очередь, режим дня предполагает определенный ритм сна и бодрствования. За первые годы обучения следует постепенно уменьшить длительность сна ребенка с 10 часов (обязательных для младшего дошкольника) до 8 часов. Делать это нужно постепенно, последовательно уменьшая длительность сна на 15 минут каждый год – так, чтобы к 6-7 годам ребенок научился нормально выспаться за 8 часов, поскольку на следующем этапе обучения его нагрузки резко возрастут и количество занятий увеличится.

#### *1.2. Время подъема и отхода ко сну*

Нужно всеми силами стремиться к тому, чтобы время подъема ребенка и отхода его ко сну (по крайней мере, в будние дни) было фиксированным. Для этого нужно понаблюдать за поведением ребенка, чтобы понять, какие часы оптимальны для этого.

Примерный режим подъема и отбоя для ребенка на первом этапе обучения может быть следующим:

- 5,5 лет: подъем – 8.00, отбой – 22.00
- 6 лет: подъем – 7.45, отбой – 22.00
- 6,5 лет: подъем – 7.45, отбой – 22.15
- 7 лет: подъем – 7.30, отбой – 22.30

Более ранний подъем и более поздний отбой в этом возрасте являются нефизиологичными и возможны только в виде исключения (если, к примеру, ребенок – ярко выраженный жаворонок или сова), а не системы, рекомендованной для всех.

#### *1.3. Начало и конец учебных занятий; продолжительность занятий.*

Согласно многочисленным научным исследованиям, у большинства людей наблюдается два пика работоспособности: с 9 до 12 часов и с 15 до 18 часов. Соответственно, нужно стараться с пользой использовать эти, наиболее благоприятные для всех видов активной деятельности, часы, с тем, чтобы остальное время посвятить менее интенсивным занятиям и отдыху.

Интересно, что многочисленные эксперименты по переносу начала активных занятий на более раннее время продемонстрировали неэффективность такого подхода. У детей, в течение длительного времени начавших занятия в ранние утренние часы (7 утра и ранее), значительно снижались общие показатели эффективности процессов обучения по

сравнению с детьми, продолжавшими обучение с 9 часов утра. Это связано с тем, что организм не успевает восстанавливаться за вторую половину ночи, поскольку из-за раннего подъема он вынужден очень быстро настраиваться на предстоящую работу, вместо того, чтобы полноценно отдохнуть. Таким образом, родители, считающими целесообразным приучать детей к ранним подъемам и ранним занятиям, поступают не совсем рационально: если не считать крайних случаев (ребенок – ярко выраженный «жаворонок»), во всех остальных оптимальным временем начала занятий следует считать именно 9 часов утра.

Далее очень важно правильно дозировать учебную нагрузку в группе дошкольной подготовки. Ни в коем случае нельзя дошкольника усаживать сразу же за 30-минутный урок. Первые занятия не следует продолжать более 15-20 минут, постепенно увеличивая их продолжительность до 25-30 минут к концу первого года обучения. Перерывы между занятиями в первые месяцы обучения должны быть довольно продолжительными (20-25 минут) – с тем, чтобы к концу года уменьшиться до 15 минут.

На втором году обучения урок должен длиться 30 минут с перерывами по 15 минут

Во время перерывов ребенок должен иметь возможность осуществить полноценную двигательную активность: попрыгать, повисеть на шведской стенке, ползать по лестнице, покувыркаться на ковре или мате: для этих целей в жилом помещении должно быть выделено место под хотя бы самый скромный спортивный комплекс.

Первый пик активности целесообразно использовать под базовые занятия; второй – под дополнительные, а также занятия в кружках или секциях. Время между двумя пиками активности имеет смысл заполнить обедом и прогулкой (тренировкой); время после второго пика активности – на самостоятельные занятия чтением и творчеством.

## *2. Температурный режим*

Следующим важным фактором для сохранения здоровья ребенка является поддержание оптимального температурного режима в помещении. Что такое оптимальный температурный режим, каждый понимает по-своему. Некоторые родители, беспокоясь о здоровье малыша, склонны слишком тепло его одевать и постоянно держать в теплом и даже жарком помещении (с температурой +20-23 градуса). Между тем, ни к чему хорошему это не приводит: дети, выросшие в таких тепличных условиях, простужаются от малейшего сквозняка. Однако не совсем верно поступают и родители, стремящиеся, во что бы то не стало закалять своего малыша. Таким родителям свойственно одевать ребенка не по сезону легко и держать в прохладных помещениях (с температурой +14-16 градусов). Возможно, здоровье ребенка при таком спартанском тем-

пературном режиме и укрепляется, однако считать такой режим комфортным для учебных занятий никак нельзя.

Поэтому оптимальным следует считать компромиссный вариант: создавать в жилом помещении теплую (с температурой 18-20 градусов) и прохладную (с температурой 14-16 градусов) зоны – с тем, чтобы ребенок мог в течение дня помногу раз переходить из одного помещения в другое, получая контрастные воздушные ванны. В теплой зоне следует проводить учебные и творческие занятия; в прохладной – заниматься физическими упражнениями, играть в подвижные игры. Одевать ребенка следует легко (в теплую погоду на нем должен быть один слой одежды, в холодную – максимум два, если не считать особенно морозных дней или периодов нездоровья). Ходить дома лучше всего босиком – но только по паркету или ковровому покрытию. Хожение босиком по линолеуму, особенно в холодную погоду, можно смело приравнять к хождению по цементу. Спать ребенок обязательно должен в хорошо проветренном помещении, при температуре не выше 18 градусов (лучше, если в комнате будет всю ночь открыта форточка )

### *3. Режим правильного дыхания*

Не может быть здоровым ребенок, который не умеет правильно дышать.

Что мы называем правильным дыханием?

Это полное (то есть, диафрагмальное) трехфазное (вдох-выдох-пауза) дыхание через нос, причем выдох должен быть длиннее вдоха. Частота дыхания у ребенка 7 лет должна составлять 20-22 дыхательных движений в минуту, у ребенка 10-11 лет – не более 18-20 движений. При частом и поверхностном дыхании возбудимость нервных центров повышается, а при глубоком – наоборот, снижается. Люди с ослабленной нервной системой дышат на 12% чаще, чем люди с сильной нервной системой – поэтому следует с раннего детства приучать детей дышать размеренно и глубоко.

В первую очередь, важно отучить ребенка дышать ртом. Носовое дыхание – важнейший ключ к гармонизации физического состояния детей. Верхние дыхательные пути, в первую очередь носовая полость, представляет собой ярко выраженную рефлексогенную зону. Носовые ходы связаны с рядом важнейших нервных структур спинного мозга, которые управляют деятельностью внутренних органов человека. Важно помнить, что правая ноздря связана с активизирующими структурами мозга, левая – с расслабляющими. Гармоничное дыхание возможно только при нормальной проходимости обеих ноздрей.

Если правая ноздря дышит активнее левой (левая заложена), ребенок склонен к перевозбуждению, гиперактивности. Если, наоборот – к вялости, подавленности.

Поэтому восточные системы физического развития самое пристальное внимание уделяли нормализации и гармонизации дыхания, в первую очередь – прочистке обоих носовых проходов.

Кроме промываний носовой полости, следует обязательно 1-2 раза в день по 10-15 минут делать дыхательные упражнения – либо по системе хатха-йоги либо по Стрельниковой (если у ребенка, помимо насморка, наблюдаются еще и частые фарингиты или ларингиты).

#### *4. Укрепляющий и расслабляющий массаж*

Формирование мышечного корсета – одна из основных задач физического воспитания на этапе второго детства. Эта задача решается при помощи комплекса физических упражнений (см. ниже), однако, упражнения не пойдут вашему ребенку впрок, если до начала систематических занятий вы не подкорректируете его мышечный тонус.

Как сегодня известно, всем, дети появляются на свет с врожденным гипертонусом, либо гипотонусом мышц. В первом случае физическое развитие ребенка стимулируется курсом расслабляющего массажа; во втором – укрепляющего.

Чем укрепляющий массаж отличается от расслабляющего?

В расслабляющем массаже преобладает поглаживание, мягкое разминание, растирание, потряхивание – то есть, приемы, направленные на снижение тонуса гладких мышц спины, шеи, сгибателей, косых мышц живота. В укрепляющем массаже, напротив, преобладают вибрации: (встряхивание, похлопывание, поколачивание, рубление, пунктирование). Если у ребенка серьезные неврологические проблемы, непосредственно перед началом систематического обучения необходимо пройти курс лечебного массажа (и далее повторять его не реже раза в полгода). Однако это не снимает с родителей необходимости самостоятельного владения основными приемами расслабляющего и укрепляющего массажа, для того, чтобы иметь возможность применять его столько раз, сколько это необходимо. Особенно велика роль массажа на первом году обучения, когда ребенок еще не привык к постоянным нагрузкам и сильно устает. Регулярно повторяемые простейшие приемы массажа помогут родителям привести мышечную систему ребенка в сбалансированное состояние. В этом им помогут курсы массажа, специальная литература или Интернет:

#### *5. Утренняя зарядка*

Если мышечная дистония ребенка устранена или хотя бы взята под контроль – наступает время введения в режим дня ребенка утренней гимнастики. Утренняя гимнастика совершенно необходима ребенку, как уже говорилось выше, это также азбука – только, на этот раз, азбука двигательной активности и на этом этапе не особенно важно, какую именно азбуку выберут родители – азбуку восточных практик (йоги, ушу, цигун),

или азбуку традиционной западной гимнастики и легкой атлетики. Для ребенка важно просто научиться правильно двигаться, правильно дышать во время движения, доводить до конца все элементы упражнения.

Комплекс утренней зарядки не должен быть очень продолжительным и очень сложным; в него не следует включать более 10 упражнений. Задача родителей – научить ребенка выполнять эти упражнения с полной отдачей, энергично и эффективно, а не кое-как, для создания видимости физической активности.

При подборе физических упражнений следует избегать упражнений, потенциально опасных для здоровья ребенка 6-7 лет – а таких упражнений много даже в популярных комплексах упражнений. Среди таких упражнений спортивные медики называют: прыжки на 1 ноге с поворотом на 90 и 180 градусов; прыжки с высоты до 70 см., прыжки в длину и в высоту, кувырки вперед и назад (через голову), стойка на лопатках без поддержки таза руками («свечка», «березка»); глубокие наклоны вперед, назад, вбок, особенно с утяжелением (детские гантели по 0,5 кг) и т.д., и т.п.

Приведем примерный комплекс упражнений для развития основных (относящихся к осанке) мышц:

- мышцы, выпрямляющие позвоночник (разгибание спины назад из положения лежа);
- прямой мышцы живота («пресс» поднятие и опускание туловища);
- наружной и внутренней мышц живота («пресс» с повороты туловища вправо и влево до угла 45 градусов);
- большой ягодичной мышцы (подъем и удержание в ног в положении лежа на животе);
- ромбовидных мышц (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).

Этих упражнений, вполне достаточно для того, чтобы научить ребенка заниматься физкультурой, а также развить его мышечный корсет. Первый год обучения вполне можно использовать только их, постепенно увеличивая число повторений упражнения до 10-15 раз. В последующие годы можно осторожно вводить в комплекс новые упражнения (приседания, наклоны вперед, влево, вправо, вращение туловищем, головой), с постепенным увеличением количества повторений до 50 раз.

Если у ребенка имеются хронические заболевания, лучше использовать курс лечебной гимнастики, разработанной с учетом основного заболевания.

#### *6. Прогулки, пробежки, тренировки*

Утренней зарядки, ежедневно и тщательно проводимой, не достаточно для полноценного физического развития ребенка. Для этого необходимо дополнить его распорядок дня такими пунктами, как прогулка, пробежка, тренировка.

1. Ребенок старшего дошкольного возраста должен научиться ходить пешком на длительные расстояния. Для этого следует несколько изменить подход к организации прогулки: если в дошкольном возрасте ее целью была игра на свежем воздухе, то теперь главной целью прогулки является воспитание выносливости, наблюдательности, смекалки. Достижению таких целей служат дальние (не менее 1-2-3 км) пешеходные прогулки в парке и в городе с элементами ориентирования на местности. Такие прогулки целесообразно совершать не реже 1 раза в неделю

2. Ребенок старшего дошкольного возраста должен научиться бегать на короткие (50-70 м) и длинные (300-500 м) дистанции. Как правило, самопроизвольный бег детей этого возраста малоэффективен и нефизиологичен (это зачастую бег с опущенной головой, сутулой спиной, с ногами, загребаящими внутрь; прыгающий или скачкообразный бег). Во время прогулок родителям следует познакомить ребенка с основами техники бега:

- во время бега не следует опускать голову или качать ею из стороны в сторону;

- не следует прогибаться в поясничном отделе ни вперед, ни назад, спина должна быть абсолютно прямой;

- кисти должны быть слегка сжаты в кулак;

- плечи опущены, руки свободно двигаются вперед-назад;

- мышцы лица расслаблены, подбородок опущен (не следует сжимать зубы во время бега);

- ноги работают равномерно, не забегая носками вовнутрь и не разбрасывая носки наружу;

- бег ровный, не увеличенный, не «семенящий», без подскоков.

Основной принцип обучению технике бега на начальном этапе – это сочетание бега с ходьбой: 3 минуты бега – 10-15 минут ходьбы, восстановление дыхания и до спокойного сердцебиения.

Такие пробежки во время прогулки рекомендуется совершать не реже 2-3 раз в неделю – а при желании, и ежедневно.

3. Ребенок старшего дошкольного возраста должен научиться совершать регулярные тренировки на свежем воздухе.

Для этого подойдет любая ближайшая к вашему дому спортивная площадка. Во время такой тренировки можно сочетать отдельные элементы утреннего комплекса упражнений с занятиями на гимнастических стенках, брусьях, бумажках (лазание по стенке вверх и вниз, «перебирание руками» по перекладинам горизонтальной лестницы, хождение по бревну, подтягивание на перекладине). Завершить тренировку можно энергичной пробежкой, переходящей в шаг с выполнением дыхательных упражнений.

Периодичность выполнения таких тренировок – 1-2 раза в неделю.

## 7. Водные процедуры

К водным процедурам следует, в первую очередь, отнести домашние водные процедуры, такие, как ежедневный прохладный (или, в холодное время года, контрастный) душ после зарядки. Такие водные процедуры тонизируют нервную и мышечную системы, заряжают ребенка энергией на весь день.

Чрезвычайно полезны также водные процедуры для полости носа: регулярные промывания носоглотки прохладными слабыми солевыми растворами. Такие водные процедуры особенно следует рекомендовать детям, часто болеющим ОРЗ: в медицинской литературе эта практика называется закаливанием верхних дыхательных путей.

Плавание ребенка оздоровительной группе сложно переоценить – это один из явно полезных видов спорта, которые следует ввести в режим дня почти любого ребенка.

## 8. Короткие и длинные туристские походы, скаутинг

Венцом физической культуры и физического развития ребенка на грамматическом этапе обучения, безусловно, следует считать туризм (все равно – пеший, велосипедный, или водный). Туризм – это сочетание умеренных физических нагрузок с удовольствием от активного отдыха и общения всей семьей на лоне природы. Трудно найти маленького ребенка, который не мечтал бы пойти в поход вместе с семьей, спать в палатке, разжигать костер и готовить на нем пищу.

Что касается скаутинга, то эта система воспитания юношества, возникшая в конце XIX века, является настоящей азбукой юного искателя приключений. Именно скаутинг помогает ребенку систематично и последовательно овладеть всеми основными навыками лагерной жизни в лесу: разведке, выслеживанию, ориентированию на местности, познанию природы, организации лагеря и выживанию в нем. Скаутинг поможет ребенку научиться вязать узлы, правильно складывать и разводить костры в сырую погоду, ставить и убирать палатку, строить шалаши и походные постели, готовить еду в походных условиях, читать следы, вести разведку на местности, обмениваться информацией при помощи кодов и шифров – словом, всем премудростям «настоящего мальчишки» или «настоящей девчонки», которые всегда будут уважаемы в любом коллективе сверстников. Скаутинг – это гармоничная система развития органов чувств и всех физических способностей ребенка (силы, ловкости, выносливости, быстроты и т.д.).

## **ГЛАВА 5. АЗБУКА ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Правильное физическое воспитание детей, хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Понятие «здоровье» определяется как его физическое, психическое и социальное благополучие. Физическая культура становится основой формирования здорового образа жизни людей. Основы здорового образа жизни человека закладываются в дошкольном возрасте. От здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовывать физическое воспитание именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Осуществлять физическое воспитание детей, это значит:

- уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей;
- формулировать задачи физического воспитания на определённый период и определять первостепенные из них с учётом особенностей каждого ребёнка;
- проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути достижения цели;
- организовать процесс воспитания в определённой системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях;
- сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами;
- владеть самооценкой, постоянно совершенствуя её;
- обогащать представления дошкольников в плане физического развития, формируя их компетентность;
- приобщать дошкольников к спорту.

Педагоги, занимающиеся физическим воспитанием детей дошкольного возраста, обязаны:

- иметь чёткие позиции в отношении к собственному здоровью, искать действенные способы своего оздоровления;
- быть убеждёнными в значимости физической культуры как одной из задач и важнейшего средства разностороннего развития личности;

- систематически заниматься оздоровительными видами физических упражнений, вести здоровый образ жизни.

В плане физического развития детей следует проводить большую работу. Детей приобщают к здоровому образу жизни, проводят физкультурные занятия, подвижные игры, утренние гимнастики. У детей хорошо развиты основные движения, старшие дошкольники могут самостоятельно организовывать подвижные игры. У детей имеются представления о своём теле, организме, его основных функциях, охране жизни, профилактики некоторых заболеваний.

Педагоги, родители обязаны побуждать детей к самостоятельному использованию представлений, о двигательных навыках и умениях, что показывает грамотное формирование у дошкольников компетентности в плане физического развития. В дошкольном возрасте проводятся спортивные праздники и развлечения. Инструктор по физической культуре обучает детей творческому освоению более сложных форм двигательной активности, которые предполагают повышенный уровень развития движений, особое внимание уделяет выразительности детских движений их оздоровительной направленности.

В целях оптимизации режима двигательной активности детей в практику работы с детьми старшего дошкольного возраста вводятся: физкультурные досуги, прогулки, корригирующая гимнастика, обучают плаванию. На физкультурных занятиях специалисты варьируют физическую нагрузку в соответствии с состоянием здоровья и темпом физического развития дошкольников на основе медицинских показаний и наблюдений за их самочувствием. В течение года специалисты проводят диагностику физического развития детей, результаты которой служат основой для коррекции содержания работы с детьми по физическому воспитанию. Ведутся паспорта здоровья.

Вопросы физического воспитания, здорового образа жизни, санитарно – эпидемического режима, увеличение двигательной активности, физкультурно-оздоровительная работа с детьми всегда в центре внимания педагогов и родителей.

По статистике, в России показатели здоровья дошкольников существенно и резко ухудшаются. На 8,1% снизилось число здоровых детей, на 6,7 % увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии и предрасположенностью к патологиям. Почти на 1,5% возросла численность детей группы здоровья с отчётливо выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями. Основная проблема – низкий уровень знаний о ценности своего здоровья и здоровья своих детей. Известно, что здоровье, более чем наполовину, зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государ-

стве. Если мы, взрослые люди, это понимаем, и при этом сознательно вредим себе, то это наш и только наш выбор. Здоровье дошкольников, совершенно другой вопрос, оно полностью на нашей совести.

Современные дошкольные образовательные программы составлены достаточно грамотно и обоснованно, но они акцентированы на вопросах гигиены и безопасности. Это, конечно, чрезвычайно важные условия, как для нормальной адаптации ребёнка в обществе, так и для сохранения его жизни в целом. Но более глубокая задача привить ребёнку необходимость быть здоровым, а значит, активным, дееспособным и не представляющим угрозы здоровью других членов общества. Взрослые люди призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанность его беречь.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность того, кто хочет быть здоровым, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов физической культуры личности должно стать основополагающим принципом ее формирования.

Итак, приведем ряд **компонентов здорового образа жизни:**

- правильное питание;
- рациональная двигательная активность;
- закаливание организма;
- развитие дыхательного аппарата;
- сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Начальные знания и навыки по этим составляющим мы должны заложить в основу фундамента здорового образа жизни ребенка.

Пути решения этой проблемы:

1. Начинаем с себя, самосовершенствуемся: перестраиваем мышление на здоровый образ жизни; пополняем собственный багаж теоретических знаний (анатомия, физиология, психология, теория и методика физического воспитания, гигиена и др.). Овладеваем оздоровительными системами и технологиями; приобретаем и закрепляем практические навыки здорового образа жизни (зарядка, водные закаливающие

процедуры, регулярные пешие прогулки, выполнение дыхательных упражнений, психогимнастики и т.п.).

2. Работа с родителями: проведение консультаций по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, аутотренинги, дыхательные системы). Проводим практические семинары; семейные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»; дни открытых дверей и другие мероприятия.

3. Организация здоровьесберегающего пространства:

- создание экологической и психологической комфортности образовательной среды;

- создание игровой и предметно-развивающей среды;

- обеспечение безопасности жизни детей;

- обеспечение условий для укрепления здоровья и закаливания организма каждого из них.

Выставки специальной и детской литературы, а также плакатов, выполненных в результате совместной деятельности детей и взрослых, детских работ по изобразительной деятельности на тему ЗОЖ, информационные стенды для родителей.

Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. Основными формами работы являются занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники.

В режиме дня и занятий рационально используются двигательные и эмоционально-психологические разгрузки (физкультурные минутки, минутки здоровья, двигательные разрядки, элементы релаксации).

На занятиях по ознакомлению с окружающим миром формируют представления детей о человеке:

- как живом существе, его организме и здоровье;

- об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни;

- о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека;

- о здоровом образе жизни;

- о поведении человека, способствующем здоровью и здоровому образу жизни.

На занятиях по ознакомлению с окружающим миром экологической направленности и практических занятиях формируют представления дошкольников об условиях, необходимых человеку для жизни; о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды.

В ходе физкультурно-оздоровительной работы развивают физические, психические и нравственные качества детей, воспитывают самостоятельность, творчество.

Воспитание культурно-гигиенических навыков предусматривает формирование привычки правильно мыться, вытираться, ухаживать за

полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании.

Занятия по изобразительной деятельности можно направлять на реализацию продуктивной деятельности дошкольников, способствующей выражению их представлений о ЗОЖ в рисунках, аппликации, поделках из пластилина, теста, глины.

На музыкальных занятиях у детей формируют представления о значении для ЗОЖ развития творческих возможностей человека.

Досуги способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о ЗОЖ, закреплению полученных представлений и их систематизации. Содержание досугов может быть направлено на обучение правильному и безопасному поведению в природной среде, на формирование основ экологической культуры личности.

Использование театрализованной деятельности детей и взрослых в учебных проблемных ситуациях позволяет активизировать выбор детьми решений, соответствующих ЗОЖ.

Режимные моменты используют для формирования и закрепления у детей санитарно-гигиенических навыков, опыта закаливания.

Средствами формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников являются дидактические и сюжетно-ролевые игры, художественная литература, продуктивная и предметно-практическая деятельность. В сюжетно-ролевых играх «Больница», «Семья» следует формировать у дошкольников поведение, способствующее ЗОЖ, на основе представлений о значении для здоровья проветривания помещения, его влажной уборки, стирки белья, ограничения времени просмотра телевизора, использования для профилактики заболеваний закаливающих мероприятий, санитарно-гигиенических процедур, нелекарственных средств.

Созданию позитивного отношения дошкольников к формированию представлений о ЗОЖ способствуют различные способы организации деятельности детей, установление эмоционально-личностных контактов педагогов с дошкольниками.

Формирование основ здорового образа жизни дошкольников обеспечивает высокий уровень реального здоровья воспитанников и воспитание валеологической культуры, т.е. совокупность осознанного отношения к здоровью ребенка, знаний о здоровье и умений оберегать, сохранять и поддерживать его.

## **ГЛАВА 6. АЗБУКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Дети – такие непоседы! Но не для того, чтобы усложнять жизнь взрослым, а просто такова физиологическая потребность молодого организма. Противостоит и недальновидно заставлять детей сидеть на месте – это насилие над растущим организмом. Поэтому родителям надо реже употреблять окрики «не бегай», «не прыгай», «не крутись» и так далее, а направлять энергию детей в правильное русло с помощью специальных упражнений.

Благодаря таким детским тренировкам есть шанс, что в будущем ребёнок самостоятельно будет заниматься физкультурой, а также снижается вероятность развития проблем с опорно-двигательным аппаратом – плоскостопие, сколиоз и так далее. Ведь большинство взрослых болячек родом из детства.

### ***Элементарные физические упражнения детей младшего дошкольного возраста***

Физическая культура для детей всех возрастов, начиная с младенческого, имеет огромное значение. Даже, намного большее, чем для взрослых. Ведь детство – это время роста и становления всех систем организма.

Физическая культура для детей невероятно благоприятным образом влияет на физическое и психическое развитие, способствует своевременному возникновению двигательных и речевых навыков, их правильному развитию и совершенствованию.

Особенно необходима физическая культура для детей с плохим аппетитом, малоподвижных, недоношенных, находящихся на искусственном вскармливании, нервно возбудимых, перенесших болезни, а также для детей особенно которые имеют какие-либо отклонения в физическом или психическом развитии.

Физическая культура для детей включает рефлекторные, пассивные и активные упражнения. Рефлекторные упражнения – это неосознанные движения, которые совершает ребенок в ответ на какое-либо раздражение. Пассивные упражнения – это когда занимающийся с ребенком сам делает упражнения за него. А активные упражнения – это те, которые ребенок выполняет самостоятельно.

Физическая культура для детей сопровождается массажем. У детей повышен тонус мышц, выявляются некоторые врожденные рефлексы.

В это время используют только рефлекторные упражнения. Для детей рекомендуют следующие упражнения:

- разгибание позвоночника – рефлекс вызывают, проводя двумя пальцами по обеим сторонам позвоночника от ягодиц до плечевого пояса, при этом ребенок лежит на боку (выполнять по 2-3 раза на каждом боку);
- поднятие головы – рефлекс вызывают, подниманием головы ребенка, лежащего на животе, придерживая за стопы и голени другой (1-2 раза);
- сгибание и разгибание пальцев стопы – рефлекс вызывают, захватив ноги ребенка одной рукой, а другой сначала надавливая на подошву у корней пальцев, а потом проводя пальцем по наружному краю стопы (3-4 раза);
- прыжки – рефлекс вызывают, прыжками на двух ногах руки на поясе на полу (4-6 раз)

В младшем дошкольном этом возрасте устанавливается равновесие тонуса сгибательных и разгибательных мышц рук. Вводятся следующие пассивные упражнения:

- скрещивание рук на груди – пассивное упражнение, совершаемое в положении ребенка лежа на спине (4-6 раз);
- переворот со спины на живот вправо и в влево (1-2 раза);
- разгибание позвоночника – рефлекторное упражнение, лежа на животе, руки и ноги, поднимать вверх (2-3 раза);
- отведение и приведение стоп – рефлекторное упражнение, лежа на спине развести и свести ноги в стороны, стопами легко прикоснуться друг к другу при сведении ног (2-3 раза);
- подскоки на левой и правой ноге, руки произвольно (6-8 раз).

В младшем дошкольном возрасте устанавливается тонус мышц ног и шеи. Для детей рекомендуют следующие упражнения:

- скрещивание рук на груди со сгибанием и разгибанием – пассивное упражнение дополняют сгибанием и разгибанием рук (6-8 раз);
- сгибание головы, позвоночника и ног в положении лежа на спине – рефлекторное упражнение (1-2 раза);
- ходьба на месте – пассивное упражнение, сгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах, опускать стопы на пол попеременно (30 секунд – 1 минута);
- поворот со спины на живот вправо и влево – рефлекторное упражнение (3-4 раза);
- разгибание позвоночника – рефлекторное упражнение, лежа на животе, руки и ноги, поднимать вверх (3-4 раза);
- приседание – пассивное упражнение, стопы на ширине плеч, руки на поясе (5-6 раз);
- прыжки на двух ногах, руками хлопок над головой (8-12 раз);

В младшем дошкольном этом возрасте развиваются произвольные движения. В комплекс вводят активные упражнения, побуждающие ребенка ползать, сидеть и стоять. Для детей рекомендуют следующие упражнения:

- поднимание прямых рук и круговые движения в плечевых суставах – пассивное упражнение, которое делается из положения лежа на спине (4-6 раз);

- поднимание прямых ног – пассивное упражнение, для которого нужно руками зафиксировать колени и поднимать ноги до вертикального положения (4-6 раз);

- круговые движения ног в тазобедренных суставах – пассивное упражнение, делается из положения на лежа спине (4-6 раз);

- поворот со спины на живот вправо и влево – рефлекторное упражнение (3-4 раза);

- отведение плеч назад до сведения лопаток – пассивное упражнение, лежа на животе и отводить руки назад (3-4 раза);

- сгибание и разгибание ног – пассивное упражнение, из положения на спине (3-5 раз);

- ползание – активное упражнение, в положении на четвереньках перед ребенком положить яркую игрушку, а стопы зафиксировать так, чтобы ноги были согнуты в коленных и тазобедренных суставах (4-6 раз).

В младшем дошкольном возрасте развиваются координированные движения, стремление ребенка к ходьбе. Для детей рекомендуют использовать следующие упражнения:

- сгибание и разгибание ног – активное упражнение, выполняется из любого положения (5-6 раз);

- наклон и выпрямление туловища, в положении стоя – активное упражнение, для которого ребенка прислоняют спиной к стене, у ног кладут игрушку, и предлагают ребенку ее поднять (2-3 раза);

- доставание игрушки – активное упражнение, аналогичное предыдущему, с той лишь разницей, что игрушку располагают на уровне плеч ребенка (4-6 раз);

- сгибание и разгибание рук – активное упражнение, для которого ребенку предлагают обхватить кольца и тянут за них, сгибая и разгибая руки (5-6 раз);

- приседание – активное упражнение, при котором предлагают ребенку присесть;

- ходьба – активное упражнение (1-2 минуты).

Физическая культура для детей должна иметь ежедневный характер и доставлять ребенку радость.

### ***Физические упражнения для детей старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет)***

В этом возрасте надо обратить особое внимание на развитие стопы, так как при неблагоприятных условиях может начать формироваться плос-

костопие. Зарядка должна состоять из 4–5 упражнений с 5–6 повторениями. Начинаем тренировку с небольшой разминки – ходьба на носках, а затем пятках в течение 30 секунд (это хороший способ профилактики плоскостопия), а уже затем переходить к основной части занятий.

«Повороты». Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

«Наклоны». Сидя, ноги скрестить «по-турецки», прямые руки в упоре сзади. Выполнить наклон вперёд, хлопнуть ладонями по полу перед ногами, хлопнуть ладонями как можно дальше, хлопнуть ладонями перед ногами и вернуться в исходное положение.

«Неваляшка». Лёжа на спине, руки, на затылке, локти выставлены вперёд. Повернуться на бок, а затем вернуться в исходное положение. Затем поворот на другой бок и возвращение в исходное положение.

«Подпрыгивание с поворотом». Ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6 – 8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя.

«Приседание с мячом». Ноги параллельны, мяч удерживаем двумя руками внизу. Присесть – мяч в прямых руках перед собой, спину держать прямо взгляд не опускать. Вернуться в исходное положение.

«Переложить мяч». Ноги на ширине плеч, обе руки опущены вниз, в правой руке мяч. Поднять обе руки вперёд, переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. Поднять обе руки и переложить мяч в правую руку, вернуться в исходное положение.

### ***Физические упражнения для детей старшего дошкольного возраста (6–7 лет)***

В этом возрасте имеет смысл начинать обращать внимание на дыхание ребёнка – во время выполнения упражнений делать выдох, при возвращении в исходное положение – вдох. А так же не забывать о формировании стопы и позвоночника.

«Достань до пятки». Стоя ноги на ширине плеч, руки опущены, висят. Прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. Вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение для левой руки и ноги. Вернуться в исходное положение. Повторить 3 – 5 раз для каждой руки.

«Лошадки». Ноги на ширине плеч, прямые руки вперёд. Поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. Вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение для левой ноги. Повторить 3–5 раз для каждой ноги.

«Шагаем руками по стене». Ноги на ширине плеч, стоять лицом в стене на расстоянии шага, руки касаются стены на уровне груди. Перебирая руками по стене, наклониться до пола – выдох, то же движение, но выпрямляясь – вдох. Повторить 4–6 раз.

«Следы». Ноги на ширине плеч, лицом к стене, руки на поясе. Поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ступней стены – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Выполнить такое же движение другой ногой. Повторить 3–5 раз для каждой ноги.

«Ножницы». Ноги на ширине плеч, спиной к стене, руки в стороны, касаться ладонями стены. Прямые руки скрестить перед грудью – выдох. Вернуться в исходное положение, касаясь ладонями стены – вдох.

«Шагаем ногами по стене». Сидя лицом к стене, ноги согнуты, ступни прижаты к стене, руки в упоре сзади. Переставляя ноги по стене, выпрямить их. Вернуться в исходное положение. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 4–6 раз.

«Ползание» выполняется по гимнастической скамейке длиной 6 м (две скамейки по 3 м подряд). Ребенок становится перед торцом скамейки в положении согнувшись, руки в упоре о скамейку. По сигналу – ложится на живот и ползет, подтягиваясь руками. Доползая до конца скамейки – хлопок по подставленному кубику или полу как сигнал финиша.

«Пресс» – поднятие туловища из положения лежа. Ребенок принимает положение лежа, согнув ноги в коленях (можно до прямого угла). Ноги закреплены. Руки сложены на груди, ладонями на плечи. По сигналу – поднятие туловища до касания локтями колен. Делать максимально быстро в течение 30 секунд.

«Лазанье» выполняется по гимнастической лестнице соответствующего стандарта. На высоте 3 м укрепляется ориентир (колокольчик, флажок и др.), до которого необходимо дотронуться рукой. Ребенок становится в основную стойку возле лестницы и по сигналу начинает выполнять влезание произвольным способом координации рук и ног с максимально возможной скоростью. Влезание заканчивается, когда ребенок коснется рукой ориентира на высоте 3 м. Спуск выполнять медленно, под контролем педагога (родителя).

«Метание» выполняется с дистанции 3 метра. Мишень диаметром 70–75 см с пятью концентрическими кругами от 1 до 5 очков. Центр мишени – круг диаметром 15 см (5 очков). Ребенок становится напротив мишени на расстоянии 3 м и выполняет 5 бросков малым мячом (7–8 см) стараясь попасть в центр мишени. Результат попаданий записывается суммой «выбитых» очков.

«Вис на согнутых руках» определяет силовую выносливость рук. Ребенок, при помощи взрослого фиксирует вис, подтянувшись на согнутых руках до уровня ключиц-плеч. Перекладина может прижиматься к груди, нельзя удерживаться подбородком. По сигналу, помощь взрослого прекращается, и ребенок старается удержаться в положении вися максимально возможное время. Положение вися считается от сигнала старта (начала вися) до опускания тела с разгибанием рук до прямого угла. Это время фиксируется в секундах.

«Гибкость» – монофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Наиболее важное оздоровительное значение имеет уровень гибкости позвоночника. Определяется контрольным упражнением «наклон вперед сидя». Для выполнения упражнения ребенок садится с торца гимнастической скамейки, вытягивает руки вперед, фиксируется вертикальное положение позвоночника и нулевая точка касания кончиками пальцев рук. Затем производится наклон вперед со скольжением пальцами и ладонями по поверхности скамейки. Измеряется величина наклона по длине пути кончиков пальцев рук в сантиметрах. При наклоне необходимо помогать ребенку фиксировать выпрямленные колени. Помогать самому наклону нельзя.

Выполнять физические упражнения с детьми можно как каждый день, так и через день в удобное для родителей время – эти факторы принципиально не влияют на положительный результат.

Что касается детей с отклонениями в здоровье, то, чтобы физическая культура для детей дала положительные результаты, необходимо проводить их в строгом соответствии с рекомендациями лечащего врача, то есть с учетом особенностей патологии, возраста и индивидуальных особенностей ребенка.

## **ГЛАВА 7. ВОСПИТАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ НАВЫКОВ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В дошкольный период формируются основы психического и физического здоровья детей, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. Осанка ребенка является динамическим стереотипом и в дошкольном возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных и негативных факторов. Неправильные позы, которые ребенок принимает в положении сидя, стоя, лежа, при ходьбе, во время игры – вызывают нарушение осанки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию детей в условиях детского сада и семьи. Красивая и правильная осанка – ключ к здоровью ребенка. Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению. Поэтому для детей дошкольного возраста необходима достаточная двигательная активность, своевременный медицинский осмотр, регулярная лечебно-профилактическая работа как в условиях ДОУ, так и в семье. В нашем детском саду на протяжении нескольких лет проводится физкультурно-оздоровительная работа по воспитанию навыков правильной осанки, с использованием занятий ФК с детьми старшего дошкольного возраста. Проведение занятий гимнастики в условиях дошкольного учреждения позволяет своевременно и эффективно предотвратить нарушения осанки. Успех нашей работы в целом зависит от заинтересованности данной проблемой педагогов, родителей, поэтому важно на начальном этапе изложить перед взрослыми необходимость воспитания у дошкольников навыков правильной осанки.

Занятия физической культуры следует проводить три раза в неделю, продолжительностью 25 минут. В занятия включаются как общие, так и индивидуальные упражнения. Общие упражнения занимают большую часть времени, поскольку ряд требований, например, укрепление мускулатуры спины и живота, увеличение подвижности позвоночника не только совпадают при коррекции различных видов осанки, но и являются основными. Для формирования у ребенка представлений о правильной осанке используется наглядный метод. Показ осуществляется в разных ракурсах, используются наглядные пособия. Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью необходимо включать в занятия физической культуры: упражнения,

стоя у зеркала, упражнения у вертикальной плоскости, упражнения с предметами на голове, упражнения на координацию движений. Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона у детей, бодрого и радостного настроения, чтобы способствовать освоению навыков, поэтому на наших занятиях мы используем игровые задания, музыкальное сопровождение, современные средства специальной физической культуры (сухой бассейн), подвижные игры. Работу по воспитанию правильной осанки у дошкольников педагоги-воспитатели проводят в тесном сотрудничестве с педагогами и родителями. Родители дома, педагоги в детском саду в течение дня, во всех режимных моментах контролируют правильные позы детей: как ребенок ходит, сидит. В соответствии с возрастом детей взрослыми подбирается и мебель. С родителями проводятся родительские собрания, индивидуальные беседы, консультации и мастер – классы. Формирование правильной осанки – процесс длительный, ведь изменять всегда сложнее, нежели воспитывать: чем раньше мы начнем серьезно заниматься с детьми, тем быстрее достигнем устойчивого результата.

Таким образом, если с детьми регулярно на занятиях физической культурой использовать специальные физические упражнения, то у них будут своевременно сформированы навыки правильной осанки.

## ГЛАВА 8. ПРОГРАММА «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» ПОНИМАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости. Так гласит народная мудрость.

Комплексный подход в оздоровлении детей осуществляют многие дошкольные учреждения, педагоги, родители, врачи, бабушки, дедушки и др. Но получается, что всего понемножку, а в целом, как говорил Ю.Ф. Змановский, «*мертвому припарки*». Проводя с детьми лечебно-оздоровительную работу, детьми попросту манипулируют. Для чего с ними проводят те или иные мероприятия, дети толком сказать не могут.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья старших дошкольников, как основная задача дошкольного образования, должно базироваться на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности, а роль педагога состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Культура здоровья – это целостная система личностных качеств (включая ее мировоззрение, духовность, ценности, знания, умения и способности), ориентирующие личность на здоровый образ жизни и обеспечивающие ее высокий уровень здоровья.

*Сущность культуры здоровья* включает в себя культуру духовную, медико-гигиеническую, физическую, которые тесно взаимосвязаны между собой. Зависимость здоровья физического от здоровья духовного предполагалось и в древних учениях, последними достижениями доказаны многие механизмы этой зависимости. При этом развитие культуры здоровья рассматривается как неотъемлемая часть развития личности.

Целями развития культуры здоровья являются: *осознание ценности здоровья; формирование мотиваций на повышение уровня здоровья; овладение необходимыми двигательными навыками и умениями современными способами оздоровления; формирование стиля жизни, обеспечивающее саморазвитие здоровья.*

Функции культуры здоровья: *воспитывающая; развивающая; образовательная; диагностическая; коррекционная; регулятивная; деятельностьная; преобразующая; творческая; нормативная.*

Исчезновение или затухание одной из функций ведет к ухудшению здоровья человека духовно-нравственной деградации, невротизации.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором может быть выстроено здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Вначале это отношение проявляется в форме страха, который проявляется у ребенка в связи с неприятными манипуляциями, которые проделывают с ним взрослые. Всем известно, что маленькие дети весьма настороженно и даже негативно относятся к людям в белых халатах. По мере накопления опыта болезней и связанного с ним опыта получения лечебных процедур чувство страха сменяется чувством тревожного ожидания, а у старших дошкольников оно сменяется любопытством. И, конечно же, отношение ребенка к тому, что связано с его болезнью, сугубо индивидуально и во многом зависит от отношения к этому явлению его родителей. Они беспокоятся – беспокоится ребенок и наоборот.

В старшем дошкольном возрасте благодаря возрастанию личного опыта отношение к здоровью существенно меняется. Дети по-прежнему соотносят здоровье с болезнью, но более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действий (нельзя есть фрукты грязными), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие здоровье с выполнением правил гигиены. Они начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья. В этом возрасте дети начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья (там кричали, ругались, и у меня заболела голова). Но в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о нем, а также не осознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья.

При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физической культурой отношение детей к своему здоровью как величайшей ценности в жизни становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни. В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу – становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Статистика бьет тревогу. Многие причины – от нас не зависящие и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья.

Опыт педагогической работы показывает, что только физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов и вершин познания мира.

Для развития целостного понимания ценности здоровья у детей определяются *следующие задачи*:

1. Обогащать представления детей о витаминах, их роли в жизни человека.

2. Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей, развивать потребность в здоровом, активном образе жизни.

3. Воспитывать осознанное отношение их своему здоровью.

Качественная реализация занятий «Азбуки здоровья» с детьми старшего дошкольного возраста позволит сформировать у детей следующие представления:

- что такое здоровье и как его сберечь;
- что такое витамины;
- о своих органах, их работе и значении;
- что такое режим, гигиена и закаливание;
- о самых значимых витаминах, в чём они содержатся и как влияют на здоровье;
- о том, что есть полезные и неполезные продукты, какие они;
- то полезно для моего организма;
- вода, какая она бывает, какая полезная для здоровья;
- как работает наш главный орган;
- что такое микробы и вирусы;
- какие бывают болезни, что их вызывает;
- как предупреждать болезни;
- некоторые правила оказания себе первой помощи
- что такое аптека, для чего она нужна;
- лекарственные растения;
- лекарственные растения нашей тундры.

**Перспективный план реализации «Азбуки здоровья» у детей старшего дошкольного возраста**

Сентябрь

**1. Познавательное занятие.**

*Тема:* «Что такое здоровье?»

*Задачи:*

- Систематизировать знания детей о составляющих понятия «здоровье»
- Воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.

**2. Познавательная беседа «Режим дня»**

*Задачи:*

- Объяснить детям понятие «Режим»
- Воспитывать необходимость соблюдения режима дня.

### **3. Встреча с интересными людьми (врач-педиатр)**

**Тема:** «Гигиена – залог здоровья!»

**Задачи:**

· Формировать представление о значении соблюдения гигиены в жизни людей.

· Воспитывать навыки гигиены.

#### **4. Спортивное развлечение «Мама, папа, я – спортивная семья»**

**Задачи:**

· Пропаганда активного, здорового семейного отдыха.

· Создание условий для тесного продуктивного сотрудничества между Родителями и педагогами в воспитании детей.

Октябрь

#### **1. Познавательное занятие**

**Тема** «Как устроено тело человека»

**Задачи**

· Познакомить детей со значением скелета и внутренних органов для жизнедеятельности человека.

· Воспитывать осознанное отношение к физическим упражнениям.

#### **2. Познавательная беседа.**

**Тема:** «Одежда и здоровье»

**Задачи:**

· Познакомить с понятием температуры тела человека и опасностями переохлаждения и перегрева.

· Воспитывать осознанное отношение к подбору одежды по погоде.

**3. Встреча с интересными людьми.** (Инструктор по физической культуре)

**Тема:** «Здоровье – главная ценность человеческой жизни».

**Задачи:**

· Познакомить с формами организации физической активности и их значение для здоровья человека

· Воспитание потребности в занятиях физической культуры.

#### **4. Спортивный досуг «Знай своё тело»**

**Задачи:**

· Закрепить ранее полученные представления о значении скелета и других органов для жизнедеятельности человека.

· Воспитывать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для развития мускулатуры.

Ноябрь

#### **1. Познавательное занятие.**

**Тема:** «Твоё питание – твоё здоровье»

**Задачи:**

· Дать детям знания о полезных и не очень полезных продуктах.

- Формировать представление о том, что для роста и здоровья необходимо правильно питаться.

- Воспитывать ответственность за своё здоровье

## **2. Экскурсия на кухню детского сада.**

*Тема:* «И вкусно, и полезно!»

*Задачи:*

- Закреплять представление детей о значимости сбалансированного питания.

- Воспитывать осознанное отношение к результатам труда других людей.

## **3. Выставка рисунков «Весёлый натюрморт»**

*Задачи:*

- Закреплять знания детей о правильном питании и ценных продуктах.

- Развивать способность наслаждаться многообразием и изяществом форм, красок, запахов.

## **4. Совместная деятельность.**

*Тема:* «Карта полезных продуктов»

*Задачи:*

- Систематизировать полученные знания о полезных продуктах.

- Воспитывать умение применять полученные знания.

## **5. Консультация родителям**

*Тема:* «Разумно есть – долго жить!»

*Задачи:* Показать родителям значение правильного питания для своевременного физического развития детей.

Декабрь

## **1. Познавательное занятие.**

*Тема:* «Живительные силы»

*Задачи:*

- Рассказать детям о значимости и важности воды для организма.

- Воспитывать необходимость соблюдения санитарных норм при употреблении воды в пищу.

## **2. Экспериментальная деятельность**

*Тема:* «Превращения воды»

*Задачи:*

- Расширять знания детей о различных состояниях воды.

- Воспитывать бережное отношение к водным ресурсам нашей планеты.

## **3. Сочинение сказок, загадок, стихов о воде.**

*Задачи:*

- Развитие речи, сочинительской деятельности.

- Воспитание культуры речи.

## **4. Совместная деятельность.**

*Тема:* Коллаж «В чём содержится вода».

**Задачи:**

- Систематизировать полученные ранее знания детей о воде.
- Воспитывать познавательный интерес.

**5. Консультация для родителей «Поговорим о воде»**

**Задачи:** Показать родителям значение воды для своевременного физического развития детей.

**6. Забавы на воде «Весёлая акватория».**

**Задачи:**

- Формирование осознанного отношения к своему здоровью.
- Закрепление правил поведения на воде.

Январь

**1. Познавательное занятие**

**Тема:** «Вита – значит, жизнь»

**Задача:**

- Познакомить детей с происхождением слова “витамин”.
- Дать понятие об основных витаминах («А», «В», «С», «Д», «Е»)
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**2. Речь и речевое общение.** Изготовление книг самоделок

**Тема:** «Вкусные истории в стране витаминов» (составление книги рецептов).

**Задачи:**

- Развивать умение применять знания в новых условиях.
- Воспитывать творческие способности.

**3. Познавательная беседа**

**Тема:** «Что необходимо для роста и зрения?»

**Задачи:**

- Познакомить детей с витамином А.
- Дать представление о том, в каких продуктах его содержание наиболее высоко и как он положительно влияет на организм.

**4. Тематический вечер «Вита- значит жизнь!»**

**Задачи:**

· Создание условий для сотрудничества с родителями в воспитании детей.

- Воспитание культуры здорового семейного отдыха.

Февраль

**1. Познавательное занятие**

**Тема:** «Где живут витамины «В» и «Р»?»

**Задачи:**

- Познакомить с ролью витаминов “В”, “Р” для нормальной жизнедеятельности.
- Воспитание необходимости употреблять в пищу продукты, содержащие данные витамины.

## **2. Экскурсия в аптеку.**

### **Задачи:**

- Познакомить детей с работой аптеки.
- Расширять кругозор детей о витаминах.
- Воспитывать культуру поведения.

## **3. Сюжетно- ролевая игра «Аптека»**

### **Задачи:**

- Закреплять представление о работе аптеки.
- Воспитывать уважение к представителям данной профессии.

## **4. Встреча с интересными людьми (провизор)**

**Тема:** «Витамины всем нужны»

### **Задачи:**

- Уточнить представления детей о том, что нам для роста и здоровья необходимо принимать разные виды витаминов.
- Продолжать воспитывать уважение к представителям данной профессии.

## **5. Изобразительная деятельность.**

**Тема:** «Весёлая пекарня»

### **Задачи:**

- Развитие навыка лепки из теста, мелкой мускулатуры пальцев.
- Воспитание бережного отношения к хлебу.

Марг

## **1. Познавательное занятие.**

**Тема:** «Витамин «Неболейка» (витамин «С»)

### **Задачи:**

- Познакомить с ролью витамина «С».
- Воспитание необходимости употреблять в пищу продукты, содержащие данные витамины.

## **2. Сюжетно- ролевая игра «Кафе»**

### **Задачи**

- Развитие потребности в полезной пище.
- Обогащение социального опыта.
- Воспитание навыков культуры поведения.

## **3. Изобразительная деятельность.**

**Тема:** «Друзья Неболейки»

### **Задачи:**

- Развитие навыков лепки из глины.
- Воспитание аккуратности, умение доводить начатое дело до конца.

## **4. Социальное развитие.**

Выход в кафе «Чунга-Чанга» с родителями.

### **Задачи:**

- Пропаганда семейного культурного досуга.

- Обогащение социального опыта
  - Закрепление правил поведения в общественном месте
- Апрель

### **1. Познавательное занятие**

**Тема:** «Наши зелёные друзья»

**Задачи:**

· Познакомить детей с некоторыми лекарственными растениями, используемых для лечения заболеваний (лимон, мята, петрушка, календула, укроп)

· Воспитывать осознанное отношение к употреблению в пищу лекарственных растений.

### **2. Познавательная беседа «Аптекарский огород»**

**Задачи:**

· Уточнять и расширять представления детей о том, что необходимо для посадки и роста растений (условия, оборудование)

· Воспитывать трудолюбие.

### **3. Экспериментальная деятельность.**

**Тема:** «Что нам надо для роста?»

**Задачи:** Расширить знание детей о необходимых условиях выращивания лекарственных растений.

### **4. Консультация родителям**

**Тема:** «Советуем посадить дома»

**Задачи:** Помощь в организации совместной деятельности детей и родителей.

### **5. Развлечение «Зелёная аптека»**

**Задачи:**

· Закреплять представление о положительном влиянии лекарственных растений на организм человека.

· Воспитание бережного отношения к лекарственным растениям.

Май

### **1. Праздник «Азбука здоровья»**

**Задачи:**

· Подведение итогов проекта «Азбука здоровья».

· Воспитание чувства ответственности за своё здоровье и необходимости заботиться о нём.

· Создание условий для сотрудничества педагогов и родителей в воспитании детей.

### **2. Выставка детских работ «Азбука здоровья»**

**Задачи:** Знакомство родителей с работами своих детей, выполненных в рамках проекта «Азбука здоровья».

## ГЛАВА 9. ПРОГРАММА «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «ИГРАЕМ ПАЛЬЧИКАМИ» ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### **Содержание:**

Способствовать развитию речи детей, используя пальчиковые игры. А так же стимулировать работу внутренних органов, используя массаж пальцев и кистей рук.

**Материал:** грецкие орехи, массажные мячики на каждого ребенка.

### **Предварительная работа:**

Индивидуальное обучение детей пальчиковым упражнениям.

### **Ход занятия.**

Воспитатель: Ребята, мы уже знаем с вами немало пальчиковых игр, а также можем делать разные фигурки, складывать по-разному пальчики. А знаете ли вы, для чего мы это делаем?

Дети: Чтобы наши пальчики были гибкими и крепко могли держать ручку и карандаш.

Воспитатель: Правильно. А ещё массаж пальцев и ладони полезен для нашего организма, он стимулирует работу наших внутренних органов.

Назовите, какие вы знаете внутренние органы человека?

Дети: Сердце, легкие, желудок, кишечник, печень.

Воспитатель: Сегодня я расскажу вам очень интересную историю. Но вы мне будите помогать, показывая фигурки из пальцев.

Но сначала надо сделать массаж пальцев и ладоней.

Дети массируют каждый палец правой и левой руки, затем центр ладони круговыми движениями большим пальцем. Далее катают между ладонями грецкие орехи. Дети берут в руки мячики и начинают подбрасывать и ловить их, далее проводят мячиками по правой руке от кисти до плеча и обратно, и по левой руке, в том же направлении.

Воспитатель: А сейчас я начинаю свой рассказ.

Наступила весна. Пришли школьники в лес, повесили на дерево скворечник.

Упражнение «Дерево»

Прижать руки тыльной стороной ладоней друг к другу. Пальцы раздвинуты и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.

Упражнение «Скворечник»

Ладонки вертикально поставлены друг к другу, мизинцы прижаты (как лодочка), а большие пальцы загнуты вовнутрь.

Скворец в скворечнике живет

И песню звонкую поет.

Прибежала мышка: «Давай скворец с тобой дружить».

Упражнение «Мышка»

Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец согнуты в дуги и прижаты к среднему и безымянному пальцам.

Прилетел жук: «Здравствуй скворец! Как тебе живется в новом скворечнике?»

Упражнение «Жук»

Пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими.

Жук летит, жужжит, жужжит

И усами шевелит.

Рядом с деревом, где жил скворец, в скворечнике стояла ёлка, а под ёлкой жил зайчик.

Упражнение «Зайчик»

Пальчики в кулачок. Поднять вверх указательный и средний пальцы. Ими шевелить.

Ушки длинные у зайки

Из кустов они торчат.

Он прыгает и скачет,

Веселит своих зайчат.

Стали они дружить: скворец, мышка, жук и зайчик.

Дети ещё раз показывают фигуры из пальцев: скворец, мышка, жук, зайчик.

У скворца появились маленькие птенчики

Упражнение «Птенчики в гнезде»

Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и ими шевелить.

Птичка крылышками машет

И летит к себе в гнездо.

Птенчикам своим расскажет,

Где взяла она зерно.

В этом лесу жили лиса и волк. Захотелось им полакомиться зайчатинной, решили они поймать зайца.

Упражнение «Волк»

Делаем «пароходик», большие пальцы разводим в стороны. Указательные пальцы сгибаются внутрь ладоней и образуют рот, а остальные пальцы – челюсть.

Упражнение «Лиса»

Выполняется, как и упражнение “Волк”, но внутрь ладони сгибаем ещё мизинцы, чтобы мордочка у лисы была острее.

Серый волк бежит по лесу,

А за ним бежит лиса.  
Поднялись у них трубою  
Два пушистеньких хвоста.

Летел филин ночью на охоту и услышал, что волк и лиса хотят зайца поймать. Предупредил он друзей об опасности. Ведь филин жил на той ёлке, под которой жил зайчик.

Упражнение «Филин»

Руки в кулачок прижаты. Большие пальцы вверх (уши), указательные пальцы вместе.

К этому времени у скворца подросли птенцы. Вот идут волк и лиса к норке зайца. Тут вылетели скворцы из скворечника, налетели на волка и лису, стали их клевать. Волку и лисе ничего не оставалось, как убежать обратно ни с чем.

Упражнение «Скворцы»

Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (сцеплены друг с другом) – это голова, остальные пальцы – крылья, помахали ими.

Вот так скворцы спасли зайца.

Понравилась вам моя история? Мы будем часто выполнять упражнения для пальцев. Это помогает работе наших внутренних органов и всего организма.

## ГЛАВА 10. ПРОГРАММА «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

В программу обучения входит:

- развитие памяти, внимания, самоконтроля, речи, мышления;
- развитие зрительного анализатора;
- улучшение общего физического состояния (физическое развитие, повышение иммунитета);
  - улучшение и развитие физических возможностей;
  - развитие мелкой и крупной моторики (улучшение равновесия, координации движений, ориентирование в пространстве);
  - улучшение и развитие психологических возможностей (межличностное взаимодействие, активизация игровой деятельности);
  - снижение утомляемости, внутреннего эмоционального напряжения;
  - повышение работоспособности, активизация интеллектуальных и познавательных процессов.

Что дают занятия спортом, фитнесом?

Эта программа направлена на становление психических и умственных процессов ребёнка, на формирование физических умений и двигательных навыков посредством игровой деятельности. Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков, психических процессов и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы.

Организм ребёнка представляет собой единое целое, где деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других.

Цель программы: правильное формирование у детей физических умений и двигательных навыков на основе возрастных особенностей, что способствует развитию интеллекта ребёнка и подготавливает его к школьной жизни, к более безопасному вхождению в школьную среду.

Основным видом деятельности в дошкольном возрасте является игра. С помощью игры решаются задачи взаимопонимания детей и взрослых, развиваются навыки общения со сверстниками. Дети дошкольного возраста нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем на основе закономерностей возрастного психофизиологического развития ребёнка.

Современным родителям известно, что физкультура укрепляет здоровье, воспитывает дисциплину, формирует уверенность в себе и в своих

силах. Поэтому сегодня в условиях малоподвижного домашнего образа жизни дошкольников наибольшей популярностью у детей и родителей пользуются занятия фитнесом.

Главная задача «АЗБУКИ здоровья» состоит в том, чтобы ребенок не потерял интереса к занятиям, удержать его внимание и достигнуть того, чтобы постепенно он начал повторять движения за педагогом, причём делал это правильно и с удовольствием. Все занятия проходят в игровой форме, под музыку с использованием разнообразного спортивного оборудования. Необходимо применять массу интересных упражнений, которые формируют правильную осанку, укрепляют у детей все группы мышц, учить ритмично двигаться под музыку и работать в команде. Дети, занимаясь дыхательной гимнастикой, учатся внимательно слушать и быстро выполнять команды педагога. Занятия физкультурой прививают любовь к физическим упражнениям и формируют умение быть собранным, сконцентрированным, внимательным, активным и жизнерадостным человеком.

Сегодня наибольшей популярностью у детей и родителей пользуются занятия детским оздоровительным фитнесом. Каждый заботливый родитель знает, что здоровый образ жизни и занятия спортом при городском малоподвижном образе жизни – очень важны!

Самые популярные среди детей и родителей занятия – это фитнес. Это самые любимые, подвижные, веселые, озорные, а главное, полезные для здоровья занятия “АЗБУКИ здоровья”.

На спортивных занятиях необходимо использовать специально подобранный интересный красочный инвентарь. Некоторые шары, к примеру, даже пахнут клубникой и вишней, детям они особенно нравятся. Все занятия проходят под музыку и длятся не более получаса. Главная задача педагога состоит в том, чтобы ребенок не потерял интереса к занятиям, удержать его внимание и достигнуть того, чтобы постепенно он начал повторять движения за ним, причём делал это правильно и с удовольствием. Маленьким спортсменам очень нравятся игры, в которые педагог увлекает их снова и снова. Вместе они изображают собачек, выгибают спинки как кошечки, представляют себя в роли неуклюжего медвежонка. Прежде всего, на занятиях должна царить атмосфера доверия и понимания.

Вначале – небольшая разминка, во время которой педагог предлагает маленьким спортсменам походить «как уточки» или «как медвежата». Ребятам нравится такая игра, и они с удовольствием повторяют за ним нехитрые, но эффективные упражнения. После разминки – все увлеченно качают пресс или укрепляют спинки, выполняют массу интересных упражнений и игр для формирования у детей правильной осанки. Ведь игра – это подготовка к взрослой жизни. Малышам

такие занятия никогда не надоедают, они вприпрыжку бегут к месту, где с ними будут проводить занятия физическими упражнениями, чтобы подвигаться и научиться тому, что пригодится потом в школьной жизни. Также необходимо заниматься дыхательной гимнастикой, учиться различать цвета, двигаться под музыку, внимательно слушать педагога и выполнять его команды. Занятия фитнесом становятся для многих детей первой ступенькой на пути к укреплению здоровья. Они прививают вкус к физическим упражнениям. Эта привычка поможет маленькому человечку владеть своим телом.

## **ГЛАВА 11. ПРОГРАММА «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» ПО ВНЕДРЕНИЮ ВИДОВ СПОРТА, РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Исходя из этого, целью данной программы-исследования является формирование здорового образа жизни, воспитание валеологии любви и гармонии красоты. Непременным условием нашей работы является достижение гармонии со всеми видами воспитания (нравственное, трудовое, экологическое, психическое, умственное).

Нами проведен комплексный анализ физического состояния и здоровья детей дошкольного возраста города Ставрополя на базе Центра предшкольного образования ГОУ ВПО СГПИ.

В рамках исследования проводилось определение уровня здоровья детей (физическое развитие, общая физическая подготовка, двигательные способности и т.д.), а также оценивалось психо-эмоциональное состояние дошкольников. Существующие на сегодня издержки психо-эмоционального развития ребенка, в частности, заключаются в отрыве от исторически сложившихся связей, глубоких народных традиций и обычаев воспитания в единении с природой. Поэтому мы постарались найти те рациональные зерна в подвижных играх и видах спорта народов юга России и Северного Кавказа, которые не только развивают физически, повышают двигательную подготовленность детей, смекалку, ловкость, силу, но и являются богатым источником духовного становления.

Исходя из этого, целью данной программы-исследования является формирование здорового образа жизни, воспитание валеологии любви и гармонии красоты. Непременным условием нашей работы является достижение гармонии со всеми видами воспитания (нравственное, трудовое, экологическое, психическое, умственное).

Учитывая то, что физическое здоровье ребенка является первостепенным условием нормального роста и развития детского организма, нами сделан акцент на общефизическое развитие, поскольку оно является важнейшим условием и средством общего развития ребенка.

Движение, как основа физического развития, является фундаментом настоящего и будущего здоровья детей, их гармоничного роста, формирования психики, качества проявления духовных способностей, жизненной активности.

Именно правильное физическое развитие ребенка, привитие норм здорового образа жизни является гарантом будущего умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Нам хотелось, чтобы это осознали не только родители, воспитатели, но и дети.

### **Что означает формирование здорового образа жизни?**

Для ответа на этот вопрос, прежде всего, определим понятие здоровья – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

А образ жизни – это система взаимоотношений человека с самим собой и с факторами внешней среды. Значит, вокруг ребенка должна быть здоровая атмосфера – любовь и уважение к его личности, уважительные взаимоотношения с родными, группой, воспитателями (исключение нервной обстановки, закладка в душах малышей основ лучших человеческих качеств, полноценной информации об окружающей жизни). Наиболее надежным средством духовного развития ребенка является воспитание в согласии с этнокультурными ценностями (традициями, обычаями своего народа). Ребенок должен осознать простую истину, что от его благополучия зависит и его жизнь, и благополучие других.

### **Гармония красоты и валеология любви.**

Воспитание гармонично развитой личности – духовно богатого, морально чистого и физически совершенного было и остается первостепенной задачей семьи, дошкольных учреждений и школы, общества. С самого детства мы должны учить малышей понимать и ценить красоту не только в окружающей действительности, но и в межличностных отношениях.

Мы обязаны передать детям чувство прекрасного в совершенстве тела, и видеть прекрасное в движении, ибо наша цель – содействовать физическому развитию и совершенству ребенка, его способности понимать красоту движения, ее эстетическую силу. Именно в данном возрасте ребенок должен осознанно и активно участвовать в зрелищных спортивных событиях, праздниках, и восхищаться торжеством пусть неумелых, слабых, робких движений, достижений, эмоций. Именно в дошкольном возрасте создаются все условия для зарождения уважения, любви к физической культуре и спорту. И на данном этапе важно все, начиная с места проведения занятий, окружающей обстановки, использованного инвентаря, снаряда, и веселого смеха, настроения в гимнастическом (спортивном) зале.

Основными задачами исследовательской программы Центра дошкольного образования СГПИ в сфере физической культуры являются:

- изучение системы физического воспитания детей у народов юга России, Северного Кавказа их обычаи и традиции;

- определение педагогических условий и пути их использования;
- экспериментальная проверка разработанной программы “Скоро в школу”.

Практическая значимость нашей программы определяется тем, что разработанные на его основе рекомендации позволяют инструкторам физического воспитания, педагогам, родителям совершенствовать методы и средства по использованию народных средств физического воспитания. Оригинальность и хрестоматийность изложения примененных средств в наглядно-иллюстрированной форме с подробным описанием упражнений, игр и видов спорта заметно расширяют возможности практического применения пособия.

Все национальные средства физической культуры, учитывая анато-морфологические особенности детей дошкольного возраста, были модернизированы, унифицированы и квалифицированы по пяти разделам:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- виды спорта и игры;
- подвижные игры;
- дыхательные упражнения;
- закаливающие упражнения.

**ОРУ** дают возможность детям знакомится не только с бытом народа, но также и с национальными узорами, движениями и повадками животных, птиц. Упражнения направлены на развитие правильной осанки, гармоничное формирование тела, профилактику плоскостопия и развитие общефизических качеств. Кроме того, народные средства физического воспитания расширяют кругозор детей, пополняют словарный запас, стимулируют использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, совершенствуют психические процессы, учат контролировать собственные эмоции.

Дети с большим интересом начинают относиться к своей истории, появляется уважение и желание узнать еще больше и о других нациях, народах. Например, упражнения на мелкую моторику способствуют развитию внимания, мышления, памяти, координационных способностей, тем самым благоприятно воздействуют на речь ребенка, развивают интеллектуальные способности. Дети становятся подвижными и гибкими, что помогает будущим школьникам быстрее овладеть навыками письма.

**Виды спорта и игры.** В данной программе виды спорта подразделили на три подгруппы:

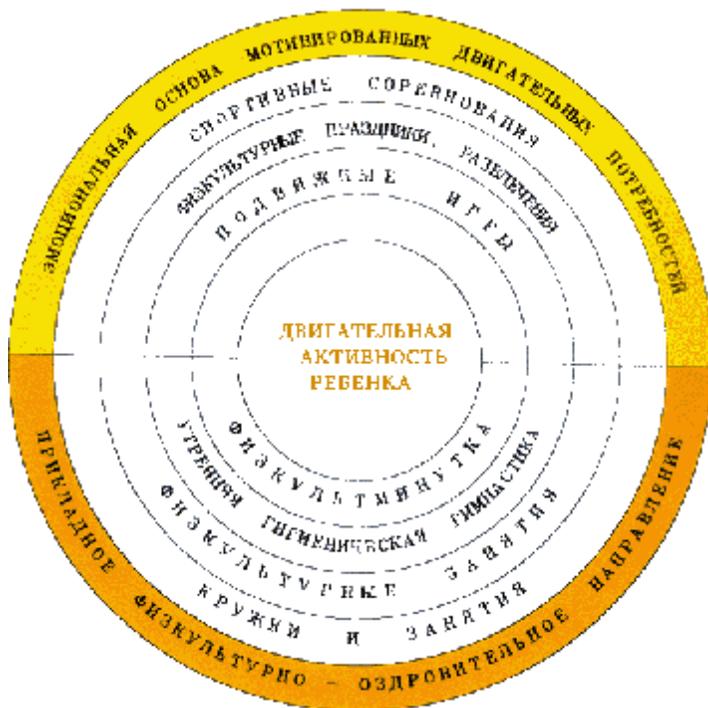
- 1) прыжки;
- 2) виды единоборств;
- 3) метания.

Рассматривая данные виды двигательной активности с позиции их качественного воздействия на организм, отмечаем, что они достаточно емко воздействуют на развитие координационных способностей: коор-

динацию в пространстве (в том числе и динамическое равновесие), координацию во времени, дифференциацию силовых напряжений, интеллектуально-тактическое обеспечение двигательной деятельности.

Элементы двигательной активности, используемые в дошкольном физическом воспитании должны оказывать гармоничное воздействие на все мышечные группы. Предложенные упражнения активно воздействуют на более слабые мышечные группы – мышцы-разгибатели, гармонизируют согласованность движений звеньев тела.

Все формы проявления двигательной активности дошкольников (Рис.1) происходят на фоне положительных эмоций (спортивные соревнования, праздники, подвижные игры), у детей появляются интересы, потребности, мотивы, желания к осмысленным занятиям физической культурой и спортом.



Под прикладным физкультурно-оздоровительным направлением подразумевается подготовка детей к действительным, жизненным ситуациям. Развитие жизненно-важных качеств, умений и навыков идет непосредственно через утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультминутку, физкультурные занятия, секции и кружки.

Разработанная и апробированная экспериментальная программа по физической культуре «Скоро в школу» (2007) показала свою жизненность и актуальность. Следует подчеркнуть, что регулярный медико-педагогический контроль за качеством формирования двигательных навыков и развитием физических способностей у детей позволяет судить об эффективности применяемых средств и методов.

Например, с каждым годом улучшается индекс здоровья детей:

2007 – 43,3%,

2008 – 24,6%,

2009- 45,6%,

2010 – 46,0%,

2011- 48,5%.

Наблюдается динамика роста физических качеств, увеличивается количество детей, сдающих нормативы комплексной готовности и т.д.

Непременным условием правильного проведения занятий физической культуры и важным фактором создания благоприятного психо-эмоционального фона в группе является соблюдение правил поведения мальчиков и девочек во время занятий, при выполнении упражнений в парах, в процессе игры и т.д.

Именно в этом возрасте закладываются этические нормы будущих взаимоотношений между мальчиками и девочками.

***При проведении занятий физической культуры желательно придерживаться следующих норм и правил поведения:***

- Независимо от роста детей, при построениях, впереди всегда стоят мальчики.

- При движении в парах (ходьба, бег, прыжки), мальчик всегда должен находиться слева от девочки.

- При передвижении в парах, через препятствия первым пробует преодолеть путь мальчик, он подает руку девочке и поддерживает ее по ходу передвижения, а также помогает сойти с препятствия (обучение элементам страховки присутствует в дошкольном физическом воспитании).

- Оборудование, спортивные снаряды, тренажеры переносят только мальчики, девочкам можно поручить сбор мелкого игрового инвентаря.

- Если вы проводите упражнения типа “паровозик” (когда дети должны держаться друг за друга в колонне по одному), мальчики придерживают девочек за талию, а девочки мальчиков – за плечи.

- При проведении игр, эстафет, развлечений, в качестве лежащих на полу условных препятствий, через которые надо переступать, перебегать, перепрыгивать, могут выступать только мальчики.

- При передвижениях, упражнениях в парах держать за кисть должен мальчик девочку, а не наоборот.

- При встречных движениях на гимнастических лестницах или на перекладине мальчик должен пропускать девочку ближе к лестнице. В этом случае он автоматически страхует ее от случайного падения.

Таким образом, от простых, казалось бы, мгновений детской жизни, складывающихся из норм и правил поведения в повседневной жизни и во время игр, зависит огромная и сложная человеческая судьба.

Следовательно, как мы – педагоги ведем и проявляем себя, что говорим и как поступаем, зависит, какими вырастут наши дети и как поведут они себя во взрослой жизни.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

### План-конспект

занятия физической культуры в группе старшего дошкольного  
возраста с использованием “Физкультурной азбуки”

#### Основные задачи занятия:

1. Учить буквы «В» и «С» из «Физкультурной азбуки».
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.

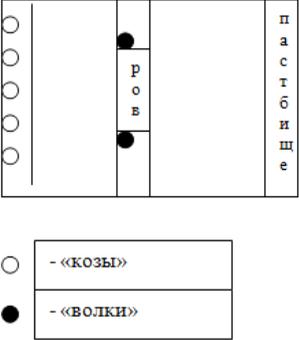
**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** луковица, лимон, чеснок, скакалки.

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть (5 – 7 мин)	1. Построение. 2. Рапорт. 3. Сообщение задач занятия.	1 мин	
	4. Игра «Иммунитет» При помощи считалки выбирается водящий, который играет роль «Вируса». Остальным детям раздается «иммунитет» в виде чеснока, лимона и лука. По сигналу учителя «Вирус» начинает догонять и «заражать» детей. Те, кого «вирус» «заражает» останавливаются и стоят на месте. Те дети, у которых «Иммунитет» должны «вылечить» «зараженных», отдав им овощи или фрукты.	1 мин	Подготовка организма к основной части занятия. Контроль за соблюдением правил игры. Детям с «иммунитетами» «вирус» не страшен.
	5. Построение в одну шеренгу. Перестроение в две шеренги, способом расчета на первый-второй. Раздача инвентаря.	1 мин	«Группа! На первый-второй, рассчитайся». Раздача скакалок детям.

	<p>6. ОРУ со скакалками:</p> <p>- и.п. стойка ноги врозь скакалка внизу.</p> <p>1 – на носки, скакалку вверх.</p> <p>2 – скакалку за голову.</p> <p>3 – на носки, скакалку вверх.</p> <p>4 – и.п.</p>	4-5 раз	Руки в локтях не сгибать.
	<p>- и.п. стойка ноги врозь, скакалка за спиной.</p> <p>1 – наклон, скакалку вверх.</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3-4 – то же.</p>	4-5 раз	Наклон глубже. Слушать счет.
	<p>- и.п. стойка ноги врозь, скакалка внизу.</p> <p>1 – выкрут рук назад.</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3-4 – то же.</p>	4-5 раз	Одновременное движение рук. Руки в локтях не сгибать.
	<p>- и.п. стойка ноги врозь скакалку вперед.</p> <p>1 –мах правой, ногой коснуться скакалки.</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3-4 – то же левой.</p>	4-5 раз	Ноги в коленях не сгибать. Выше мах.
	<p>- и.п. стойка ноги врозь, скакалка внизу.</p> <p>1 – присед, скакалку вперед.</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – присед, скакалку вверх.</p> <p>4 – и.п.</p>	4-5 раз	Слушать счет. Присед ниже.
	<p>- и.п. о.с., скакалка вертикально справа на полу.</p> <p>1 – прыжок вправо через скакалку</p> <p>2 – прыжок влево через скакалку</p> <p>3-4 – то же.</p> <p>Сбор инвентаря.</p>	8- 10 раз	На скакалку не наступать. Прыжок выше.
<b>Основная часть</b> (20 мин)	<p>7. «Физкультурная азбука»</p> <p>Изучение буквы «В».</p> <p>Педагог загадывает загадку, а дети называют отгадку.</p> <p>Кто в дни болезней всех полезней? И лечит нас от всех болезней? (Врач)</p> <p>Педагог изображает букву «В».</p> <p>И.п. левая нога согнута и отведена в сторону на носок, левая рука на пояс.</p> <p>Педагог загадывает загадку, а дети называют отгадку.</p> <p>На шесте дворец,</p>	4 мин	Загадка для всех детей. Отвечает ребенок, который первым поднимает руку. Кто отгадывает, отвечает на вопрос «Кто такой врач?», «Кто такой скворец?»

<p>Во дворце певец. (Скворец) Педагог изображает букву «С».</p>		
<p>И.п. стойка ноги врозь, правая рука вверх – наклон налево. 8. Составление слов из уже ранее изученных букв. Педагог вызывает нескольких детей и называет им слово по буквам. Дети изображают буквы, а остальные отгадывают слово. Слова: волк, слово, весна, сосна, вилка.</p>	<p>4 мин</p>	<p>Все дети, кроме вызванных отворачиваются, педагог каждому ребенку называет по букве. Затем все дети поворачиваются и отгадывают изображенное слово.</p>
<p>9. Подвижные игры <b>«Алфавит»</b> Все дети делятся на две команды: мальчики и девочки. Участники каждой команды по очереди прыгают через скакалку. При каждом прыжке следует называть очередную букву алфавита: А, Б, В и т.д. Сделавший ошибку, выбывает из игры и наступает очередь прыгать следующего. Задача каждого участника – пройти весь алфавит.</p>	<p>4 мин</p>	<p>Участники игры должны пройти весь алфавит от А до Я. Педагог следит за соблюдением правил игры.</p>
<p><b>«Волки во рву»</b> Посередине зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это «ров». Из числа детей выбираются два «волка», которые становятся в «ров». Все остальные дети – «козы» – размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». По сигналу педагога «козы» из «дома» бегут на «пастбище», перепрыгивая через «ров». «Волки» стараются осалить как можно больше «коз». Осаленные «козы» выбывают из игры, а остальные возвращаются обратно домой. И снова все начинается.</p>	<p>4 мин</p>	<p>«Волки» не могут выходить за пределы «рва». «Козы» по пути на «пастбище» и «домой» обязательно должны перепрыгивать «ров», не задерживаясь на краю. Если же кто-нибудь из «козочек» задержался на краю, педагог считает до пяти, если и после этого «коза» не перепрыгивает, то она выбывает из игры.</p>

			
	<p><b>«Совушка»</b>          При помощи считалки выбирается водящий – «совушка», все остальные – «мышки». «Совушка» становится в углу площадки в свое «гнездо». Педагог говорит «День!». Все «мышки» бегают и прыгают по залу, а «совушка» в это время «спит». Педагог говорит «Ночь!». Все «мышки» замирают, а «совушка» «просыпается» и «вылетает на охоту». Пошевелившуюся «мышку» «совушка» забирает к себе в «гнездо». По сигналу «День» «совушка» улетает.</p>	4 мин	Как только учитель говорит «День», «Совушка» не может выходить из «гнезда» и играть с «мышками». После того, как у «Совушки» в «гнезде» оказывается 5-6 «мышек» игра начинается заново.
<b>Заключительная часть (3 мин)</b>	10. Построение. Подведение итогов занятия.	2 мин	Снижение двигательной активности детей.
	11. Домашнее задание: выучить буквы «В» и «С» «Физкультурной азбуки».	1 мин	Похвала отличившихся детей

## Приложение 2

### КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» ВИКТОРИНА «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Цели:

Формировать ЗОЖ. Воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила.

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Место проведения: классная комната.

Время проведения: 30 минут.

Участвуют 2 команды по 7 человек.

Содержание викторины:

1. «Название» (до 3 баллов)

Придумать название командам, с учетом тематики данной викторины.

2. «Дай ответ» (по 2 балла за ответ)

1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).

2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).

3) Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).

4) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).

5) Назовите зимние виды спорта?

6) Назовите летние виды спорта?

7) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).

8) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).

9) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).

10) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).

11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).

12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).

3. «Художники» (max 3 балла).

Нарисовать новый вид спорта и рассказать, как он может помочь сохранить здоровье.

4. «Угадай-ка» (по 2 балла за ответ)

Загадки о спорте и здоровье.

- 1) Его бьют, а он не плачет,  
Веселее только скачет. (Мяч)
- 2) Два колеса подряд,  
Их ногами вертят. (Велосипед)
- 3) Михаил играл в футбол  
И забил в ворота ... (гол).
- 4) Не пойму, ребята, кто вы?  
Птицеловы? Рыболовы?  
Что за невод во дворе?  
Не мешал бы ты игре,  
Ты бы лучше отошел,  
Мы играем в ... (волейбол).
- 5) гладко, душисто, моет чисто,  
Нужно, чтобы у каждого было.  
Что это такое? (Мыло)
- 6) Костяная спинка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу прыгала,  
Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)
- 7) Зубаст, а не кусается.  
Как он называется? (Гребень, расческа)
- 8) Я несу в себе водицу.  
Нам водица пригодится.  
Можно мыться без хлопот,  
Если есть ... (водопровод).
5. «Виды спорта» (по 2 балла за 1 вид спорта)  
Назвать как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв:  
Ф, В, П, Т.  
Кому какая достанется.  
Подведение итогов, вручение грамот.

## «АЗБУКА ТЕЛОДВИЖЕНИЙ» ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Направленность развития детей, в рамках «Азбуки телодвижений» проводится в процессе комплексной деятельности (физической культуры, познавательно-речевой, изобразительной, ручного труда, театрализованной, игровой).

Движение – это и хороший воспитатель. Благодаря движениям окружающий мир открывается детям во всем многообразии.

Память, мышление, речь ребенка станут более совершенными, если взрослые, родители, педагоги возьмут себе в помощники движение.

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность. Работа по активизации речи включается в любую форму физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом особенностей возраста, здоровья, физического развития дошкольников. Всякая двигательная активность не будет интересна для ребенка без использования в утренней гимнастике, на занятиях физкультурой, в подвижных играх, в самостоятельной двигательной деятельности, речи – это считалки, словесные игры, подвижные игры со стихотворным текстом. Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь.

Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями многих крупнейших ученых, таких, как И.П. Павлов, А.А. Леонтьев, А.Р. Лурия. Когда ребенок овладевает двигательными умениями и навыками, развивается координация движений. Обучение движениям происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикулярных органов: губ, языка, нижней челюсти и т.д. Двигательная активность увеличивает запас слов, способствует осмысленному их использованию. Поэтому уровень речевого развития ребенка находится в прямой зависимости от степени сформированности движений человека. Необходимо как можно чаще использовать в занятиях и играх с детьми упражнения для развития речи.

**Цель «Азбуки телодвижений»:** развитие речи детей дошкольного возраста, в процессе активной двигательной деятельности.

### **Задачи:**

1. Развивать речь детей дошкольного возраста, в процессе активной двигательной деятельности.

2. Оказать помощь детям при обучении грамоте, обогащении словарного запаса.

3. Обогащать двигательный опыт детей старшего дошкольного возраста.

4. Повышать двигательную активность детей как в совместной деятельности с взрослым, так и в самостоятельной деятельности детей (дома, в детском саду).

5. Содействовать путем различных коллективных действий воспитанию активности, самостоятельности, дисциплинированности.

6. Сохранять и укреплять здоровье детей, приобщение их к здоровому образу жизни.

**Методы работы:** наблюдение; опрос; диагностирование; физические упражнения.

Методическая литература используемая в работе:

1. Здоровьесберегающее пространство дошкольного учреждения: проектирование, тренинги / сост.Н.И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 218 с.: ил.

2. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: пособие для воспитателя подготовительной к школе группы 2 е изд., дораб. – М.: Просвящение, 1984. – 195 с., ил.

3. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Авт. – сост. О. Н. Моргунова. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.

4. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. – М.:ВАКО, 2005. – 176 с. – (дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).

5. Формирование представлений о себе у старших дошкольников: игры – занятия / авт. – сост.М.Н. Сигимова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 166 с.

6. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры /авт. –сост. О. М. Литвинова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 238 с.

Если в двигательную деятельность включить упражнения и игры с речевым сопровождением, то у детей старшего дошкольного возраста будет развиваться правильная, грамотная, связная речь.

Предполагаемый результат:

1. Повышение двигательной активности.

2. Развитие и коррекция речи.

3. Высокий уровень физического развития.

4. Достижение высоких результатов детей в процессе обучения грамоте.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Основная*

1. Антропологическое сопровождение выравнивания стартовых возможностей получения образования детьми из разных социальных слоев населения: Учебно-методическое пособие /Под общей редакцией Н.Б. Ромаевой. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2009. – 116 с.
2. Антропологическое сопровождение выравнивания стартовых возможностей получения образования детьми из разных социальных слоев населения: Учебно-методическое пособие /Под общей редакцией Н.Б. Ромаевой. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2010. – 148 с.
3. Буцинская П. П., Васюкова В. И., Лескова Г. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1990.
4. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М.: Просвещение, 1981.
5. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983.
6. Глен Доман Как воспитать ребенка физически совершенным. – 2000.
7. Давыдов В.В. Виды обобщения в обучении. 2-е изд. М., 2000.
8. Давыдов В.В., Кудрявцев В.Т. Развивающее образование: теоретические основания преемственности дошкольной и начальной школьной ступени // Вопросы психологии. 1997. № 1. С. 3-18.
9. Кинеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1978.
10. Козырева О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки. /О.В. Козырева./ Дошкольное воспитание.- 1998. – № 12 с: 49.
11. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников./ О.В.-Козырева./- Москва, 2006.
12. Концепция дошкольного воспитания// Дошкольное воспитание. – 1989. – № 9.
13. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. / И.С.Красикова./- Санкт- Петербург, 2001.
14. Кудрявцев В.Т. “Рекорд – Старт”: Программа дошкольной ступени в системе гимназического образования. М., 1998.
15. Кудрявцев В.Т. Пристрастные размышления о «предшкольном образовании» // Журнал практического психолога. 2005. № 6. С.93-117.
16. Курьсь В.Н. Система взглядов на образование человека в области физической культуры в онтогенезе /Физическая культура и образо-

вание, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности: Материалы Международной науч. конф. Ч. I /Под ред. Я.К. Коблева, Е.Г. Вержицкой. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2011. – С. 72-81.

17. Магомедов Р.Р. Социально-педагогические особенности формирования физической культуры ребенка дошкольного возраста / Методологические и теоретические проблемы детской и педагогической антропологии: Коллективная монография/Под ред. Л.Л. Редько, Е.Н. Шиянова. – Ставрополь: Сервисшкола, 2004. – 306-324.

18. Магомедов Р.Р. Физическое воспитание и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста в процессе предшкольного образования / Антропологическое сопровождение выравнивания стартовых возможностей получения образования детьми из разных социальных слоев населения: Учебно-методическое пособие /Под общей редакцией Н.Б. Ромаевой. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2009. – С. 97-106.

19. Магомедов Р.Р. Физическое воспитание и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста в процессе предшкольного образования / Антропологическое сопровождение выравнивания стартовых возможностей получения образования детьми из разных социальных слоев населения: Учебно-методическое пособие /Под общей редакцией Н.Б. Ромаевой. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2009. – С. 97-106.

20. Магомедов Р.Р. Физкультурное образование детей старшего дошкольного возраста на основе антропологического подхода [статья ВАК] // Рецензируемый, реферируемый научный журнал «Вестник АГУ», Выпуск 3 (47) 2009 Федеральное агентство по образованию Серия «Педагогика и психология». – Майкоп: изд-во АГУ. – Вып. 3. – 2009. – С. 331 – 339.

21. Магомедов Р.Р., Абдульманова Л.В. Психолого – педагогическая поддержка здоровья детей как особый вид интегрированной деятельности в условиях предшкольного образования /«Педагогика физической культуры, спорта и туризма»: /CD – RW, Ставрополь, СГПИ, выпуск № 2, 2009. – С.5 – 9.

22. Магомедов Р.Р., Бгуашев А.Б. Формирование антропологических знаний в области физической культуры у студентов – будущих педагогов: учебное пособие / Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2009.- 101 с.

23. Магомедов Р.Р., Белов А.К., и др. Антрополого-педагогический мониторинг состояния физического здоровья дошкольников: Учебное пособие /под общей ред. Р.Р. Магомедова. – Ставрополь: СГПИ, 2007. – 120 с.

24. Магомедов Р.Р., Ромаева Н.Б. Исследование антропометрических показателей у детей предшкольного возраста / Здоровье населения – основа процветания России. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции – Анапа, Изд-во РГСУ, 2008. – 232 с.- С. 132-135.

25. Магомедов Р.Р., Ромаева Н.Б. Предшкольное (дошкольное) образование в сфере физической культуры / Предшкольное образование

– проблемы и перспективы развития: материалы международной конференции. – Ростов н/Д: ИПО ПИ ЮФУ, 2007, 396 с.

26. Магомедов Р.Р., Ромаева Н.Б. Проблема формирования физической культуры личности народов Южно-Российского региона средствами подвижных игр /Развитие личности в образовательных системах Южно-Российского региона: Тезисы докладов XI Годичного собрания Южного отделения РАО и XXIII психолого-педагогических чтений Юга России. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2004. – Часть III. С.290-293.

27. Магомедов Р.Р., Ромаева Н.Б. Формирование здоровья детей дошкольного возраста в пространстве педагогической антропологии /«Педагогика физической культуры, спорта и туризма»: /CD – RW, Ставрополь, СГПИ, выпуск № 1, 2009. – С.5 – 16.

28. Магомедов Р.Р., Сечина Л.П. Формирование культуры здоровья личности дошкольника как антрополого-педагогическая проблема / Теоретические и прикладные проблемы педагогической и детской антропологии: Материалы II Международной научно-практической конференции (31 октября – 2 ноября 2005 г., Ставрополь: СГПИ) /Под ред.Л.Л.Редько, Г.Н. Манаенко. – Ставрополь: ООО «Бюро новостей», 2005. – С.150-153.

29. Магомедов Р.Р., Сечина Л.П., и др. Программно-методическое обеспечение здоровьесбережения и развитие креативности детей дошкольного возраста в контексте педагогической антропологии: учебно-методическое пособие /Под ред. Р.Р. Магомедова. – Ставрополь: Сервисшкола, СГПИ, 2006. – 216 с.

30. Магомедов Р.Р., Соолова Н.И. Исследование моторного развития детей 5-6 летнего возраста /Физическая культура в пространстве культуры Ставропольского края: Материалы III научно-практической конференции 4-6 декабря 2003 года. – Ставрополь: Изд-во СтГАУ «АГРУС», 2003. – С. 167-168.

31. Магомедов Р.Р., Шимко О.В. Проблемы здоровьесбережения в дошкольном образовании / Теоретические и прикладные проблемы педагогической антропологии: Материалы III Международной научно-практической конференции (18-20 октября 2006 г, СГПИ)/ под редакцией Л.Л.Редько, Е.Н.Шиянова.- Ставрополь: СГПИ; Сервисшкола, 2006. – с.208-215.

32. Магомедов Р.Р. Концепция формирования здоровья детей в проекции возрастной эволюции Вестник СГПИ, № 4, 2004. – С. 227-231.

33. Магомедов Р.Р. Подвижные игры для детей дошкольного возраста Ставрополь – Изд-во СГПУ, 1997. – 47 с.

34. Овсянникова Л.Д., Шимко О.В., Слукa С.А., Костырко Л.И., Минакова С.Н. Программа дошкольного образования «Скоро в школу» /Психолого-педагогическая поддержка жизнедеятельности ребенка в условиях дошкольного образования (Часть I) (рекомендации для родителей, воспитателей, учителей) // Под общей ред. Н.Б. Ромаевой. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2008. – С.11-50.

35. Психолого-педагогическая поддержка жизнедеятельности ребенка в условиях дошкольного образования (Часть I) (рекомендации для родителей, воспитателей, учителей) // Под общей ред. Н.Б. Ромаевой. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2007. – 144 с.

36. Психолого-педагогическая поддержка жизнедеятельности ребенка в условиях дошкольного образования (Часть II) (рекомендации для родителей, воспитателей, учителей) // Под общей ред. Н.Б. Ромаевой. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2008. – 124 с.

37. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: АСАДЕМА, 2001.

38. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания детей в дошкольном учреждении. – М.: Просвещение, 1984.

39. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников. – М.: Академия, 1998.

40. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. . Методика физического воспитания детей в дошкольных учреждениях. – Минск: Ушверсг-гэцкас, 1998.

### *Дополнительная*

1. Адашкявичене Э. И. Баскетбол в детском саду. – М.: Просвещение, 1983.

2. Адашкявичене Э. И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992.

3. Антонов Ю.Е. Кузнецова М.Н., Саулина Т.Я. «Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века», Москва АРКТИ, 2001.

4. Аршавский И. А. Ваш малыш может не болеть. – М.ГСоветский спорт, 1990.

5. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. «В дружбе со спортом», Москва «Гном и Д», 2003.

6. Бережнова Е. В. «Требования к курсовым и дипломным работам», Москва, 1999.

7. Бочарова Н.И. «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста», Москва, 2002 год.

8. Бсрдыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. – М.: Физкультура и спорт, 1990.

9. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей. – М.: Просвещение, 1986.

10. Викулов А.Д., Бутан И.М. «Развитие физических способностей детей», Ярославль «Гринго», 1996.

11. Волкова С. С. Как воспитать здорового ребенка. – Киев: Радяньска школа, 1981.

12. Голощекина М П. Лыжи в детском саду. – М.: Просвещение, 1977.

13. Гранильщиков Ю. В. Семейный туризм. – М.: Профиздат, 1983.

14. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой. – М.: Просвещение, 1982.
15. Гришин В. Г. Малыши играют в шахматы. – М.: Просвещение, 1991.
16. Гришин В. Г., Ильин Е. И. Шахматная азбука. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
17. Гришин В. Г., Осипов Н. Ф. Малыши открывают спорт. – М.: Педагогика, 1978.
18. Губа В. П. Что может ваш ребенок. – М.: Советский спорт, 1991.
19. Губерт К. Д., Рысс М. Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте/ Под ред. А. Ф. Тура. – М.: Просвещение, 1972.
20. Гужаловский Ю. В. Спортуголок в квартире. – Минск: Полымя, 1984.
21. Гуреев Н. В. Активный отдых. – М.: Советский спорт, 1991.
22. Дайлидине И. П. Поиграем, малыш! – М.: Просвещение, 1992.
23. Детские подвижные игры народов СССР/ Сост. А. В. Кенеман. – М.: Просвещение, 1989.
24. Зимонина В. Н. «Воспитание ребенка-дошкольника», Москва, Владос, 2003.
25. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина, 1989.
26. Каралапшили Е. А. «Физкультурная минута. Динамические упражнения для детей 6-10 лет», Москва. Творческий центр. 2002.
27. Кистриев В.Н. «Игры на свежем воздухе», Москва «Дом МСП», 1998.
28. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. «Теория и методика физического воспитания», Москва. Владос, 2003 год.
29. Короткое И. М Подвижные игры детей. – М.: Советская Россия, 1987.
30. Крапивник В. -В., Усвицкий И М Будь сильным, здоровым! – М.: Детская литература, 1991.
31. Кузнецова М. М., Марченко Т. М. и др. «Социальная технология научно-практической школы им. Змановского Ю. Т. «Здоровый дошкольник», Москва, 2001 год.
32. Латохина Л. И. «Творим здоровье души и тела», Санкт-Петербург ИК «Комплекс», 1997.
33. Левин Г. Плавайте с малышами. – Минск: Полымя, 1981.
34. Литвинцова М. Ф. Русские народные подвижные игры. • М.: Просвещение, 1986.
35. Лысова В. Я., Яковлева Т. С., Зацепина М. Б. «Спортивные праздники и развлечения для дошкольников». Сценарии младший дошкольный возраст и сценарий старший дошкольный возраст. Москва, 1999 год.
36. Наш взрослый детский сад/ Сост. П. В. Галахова и др. – М.: Просвещение, 1991.
37. Никитин Б. Н. Первые уроки естественного воспитания или Детство без болезней. – Лениздат, 1990.
38. Осокина Т. И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 1985.

39. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1983.
40. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Фурмина Л. С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: Просвещение, 1983.
41. Пензулаева Л. И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Москва, Владос, 2002 год.
42. Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия с детьми: 3-4 лет, 5-6 лет, 6-7 лет», Москва. Владос, 2001 год.
43. Полиевский С. А., Гук Е. П. Физкультура и закаливание в семье. – М.: Медицина, 1984.
44. Потапчук А. А., Овчинникова Т. С.»Двигательный игротренинг для дошкольников», Санкт-Петербург «Речь», 2002 год.
45. Празников В. П. Закаливание детей дошкольного возраста. – М.: Медицина, 1983.
46. Прокофьева С., Сапгир Г. Румяные щеки. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
47. Пустынникова Л. Н. Коньки в детском саду. – М.: Просвещение, 1979.
48. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. «Физическая культура», Москва, Асадем А, 1998 год.
49. Рунова М. А. «Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет», Москва. Мозаика-Синтез», 2002 год.
50. Скрипалев В. С. Наш семейный стадион. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
51. Страховская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. -М.: Новая школа, 1994.
52. Сухин И. Г. Волшебные фигуры или шахматы для детей 2-5 лет. – М.: Новая школа, 1994.
53. Сухин И. Г. Приключения в шахматной стране. – М.: Педагогика, 1991.
54. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Б. Мг Шияна. – М.: Просвещение, 1988.
55. Тимофеева Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1986.
56. Тонкова-Ямпольская Р. В., Черток Т. Я. Ради здоровья детей. – М.: Просвещение, 1986.
57. Угробите К. К. «Занимательная физкультура для дошкольников: 3-4 лет, 5-7 лет», Москва, ГНОМ и Д, 2003 год.
58. Физическое воспитание детей дошкольников/ Сост. И. В. Сисинова, Л. Я. Яшугина. – Минск: Народная асвета, 1980.
59. Физическое воспитание детей дошкольного возраста/ Под ред. А. И. Шустова – М.: Просвещение, 1982.
60. Физическое воспитание детей дошкольного возраста/ Сост. Ю. Ф. Луури. – М.: Просвещение, 1991.
61. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

62. Фирсов З. Плавать раньше, чем ходить. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
63. Фомина А. И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1984.
64. Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. М.: Просвещение, 1986.
65. Хейен Эдамс и Майк Осбори «играем в футбол», МасПаон, 2004 год.
66. Чистякова М. И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1990.
67. Шишкина В. А. Движение плюс движение. М.: Просвещение, 1988.
68. Щербак А. П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольных учреждениях», Москва, Владос, 2001 год.

### ***Программы воспитания и обучения детей дошкольного возраста***

1. Детство. Программа развития и воспитания детей в детском саду/ Под ред. Т. И. Бабаевой, З. А. Михайловой, Л. М. Гурович. С-Пб.: Акцидент, 1997.
2. Доронова Т. Радуга. – М.: Просвещение, 1987.
3. Здоровый дошкольник. Концепция. Ю. Ф. Змановский У/Дошкольное воспитание. -1995.-№ 6.
4. Здоровье В. Г. Алямовская//Дошкольное воспитание. – 1993. – № 11, № 12.
5. Истоки. Базисная программа развития ребенка – дошкольника. Т. И. Алиева, Т. В. Антонова, Е. И. Арнаутова – М.: 1995.
6. Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.: Просвещение, 1987.
7. Старг. Программа для инструкторов физического воспитания детей 3-7 лет// Дошкольное воспитание. – 1996. – № 1-12, 1997. – № 1-12.

## Оглавление

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (вместо предисловия) ..	3
<b>ГЛАВА 1. ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА СТАНОВЛЕНИЯ, РАЗВИТИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ РЕБЕНКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....</b>	<b>9</b>
<b>ГЛАВА 2. СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ БАЗОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ РЕБЁНКА СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>16</b>
<b>ГЛАВА 3. ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>21</b>
<b>ГЛАВА 4. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ НА ГРАММАТИЧЕСКОМ ЭТАПЕ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>30</b>
<b>ГЛАВА 5. АЗБУКА ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ .....</b>	<b>41</b>
<b>ГЛАВА 6. АЗБУКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>46</b>
<b>ГЛАВА 7. ВОСПИТАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ НАВЫКОВ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....</b>	<b>52</b>
<b>ГЛАВА 8. ПРОГРАММА «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» ПОНИМАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>54</b>

<b>ГЛАВА 9. ПРОГРАММА «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «ИГРАЕМ ПАЛЬЧИКАМИ» ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>62</b>
<b>ГЛАВА 10. ПРОГРАММА «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» ДЕТСКИЙ ФИТНЕС .....</b>	<b>65</b>
<b>ГЛАВА 11. ПРОГРАММА «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» ПО ВНЕДРЕНИЮ ВИДОВ СПОРТА, РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .....</b>	<b>68</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>74</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>82</b>

*Публикуется в авторской редакции*

Компьютерная верстка П.Г. Немашкалов

---

Формат 60x84 <sup>1</sup> / <sub>16</sub>	Усл.печ.л. 5,23	Подписано в печать 10.11.11
Бумага офсетная	Тираж 100 экз.	Уч.-изд.л. 4,88
		Заказ 25

---

Отпечатано в ООО «Бюро новостей».