

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт педагогики и психологии детства
Кафедра теории и методики обучения естествознанию, математике и
информатике в период детства

**Совместная деятельность дошкольной образовательной организации и
семьи как средство повышения уровня физического развития
дошкольников**
Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой Л.В. Воронина

дата

подпись

Исполнитель:
Солодянкина Елена
Васильевна
студент группы БД-56zС
заочного отделения

подпись

Научный руководитель:
Малозёмова Ирина Ивановна,
канд.пед.наук, доцент

подпись

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ И СЕМЬИ В ВОПРОСАХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	10
1.1. Физическое развитие дошкольников и факторы, влияющие на него.....	10
1.2. Сущность взаимодействия ДОО и семьи в физическом развитии дошкольников	19
1.3. Особенности сотрудничества ДОО и семьи в процессе физического развития дошкольников.....	29
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ ПРИ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ И СЕМЬИ	35
2.1. Исследование уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	35
2.2. Организация работы педагога с родителями по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста и анализ её эффективности.....	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	62
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	72
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	77
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	81
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	85

ПРИЛОЖЕНИЕ 6.....	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 7.....	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 8	100
ПРИЛОЖЕНИЕ 9	106
ПРИЛОЖЕНИЕ 10	111
ПРИЛОЖЕНИЕ 11	112
ПРИЛОЖЕНИЕ 12	117
ПРИЛОЖЕНИЕ 13	122
ПРИЛОЖЕНИЕ 14	126
ПРИЛОЖЕНИЕ 15	127

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Исторически так сложилось, что от состояния здоровья детей, от их всестороннего развития во многом зависит благополучие общества. А, значит, вопросы оздоровления детей были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания. С каждым годом заметен растущий процент детей, которые имеют отклонения в здоровье. Наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболеваемости среди численности детского населения. Это достаточно заметно по итогам проведённых медицинских исследовательских работ [11].

Наиважнейшим направлением работы любой ДОО является формирование здоровья детей. Эта проблема стоит в особенности остро, так как заметно ухудшилось их здоровье. Значимая роль в решении данной проблемы отводится детскому саду. Лишь только в условиях совместной общественной работы родителей и воспитателей может быть обеспечена позитивная динамика показателей, которые характеризуют здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Вопросы здоровья детей и организации их жизни были предметом изучения множества педагогов. Так, профессор и доктор медицины Л.И. Чулицкая обозначила гигиенические нормы воспитания и обучения ребёнка, сделав упор на его психологические и физиологические особенности.

По развитию навыков основных движений у дошкольников широко известен ряд работ Е.Г. Леви-Гориневской. Быкова, разрабатывая проблему развития движений детей дошкольного возраста, обосновала и раскрыла процесс обучения детей движениям – его значение, содержание, организацию и методы.

Невозможно не обозначить важный вклад в вопросы физического воспитания детей А.В. Кенеман [25]. Она разработала научную базу и методические расклады к физическому воспитанию дошкольников. Кроме того, оценила физическую культуру как одно из достижений любого

человека и убедительно раскрыла необходимость формирования и развития двигательной культуры с раннего детства.

Особо важное место в области физического воспитания детей дошкольного возраста занимает известный и гениальный педагог Д.В. Хухлаева. Её труды по формированию и развитию двигательных способностей дошкольника, разработка способов, методов и приёмов обучения, создание методических пособий и программ для ДОУ сыграли весьма значительную роль в подготовке специалистов по физической культуре.

Многочисленные исследования И.А. Анохиной, С.И. Гуськова, И.П. Дектярёва, Г. Доман, О.В. Козыревой, Л.И. Пензулаевой и других известных специалистов, также сыграли весьма важную роль в развитии физического воспитания детей-дошкольников.

Они рассматривают вопросы организации оздоровительной работы с детьми, использования в режиме дня всех естественных факторов внешней среды, увеличения их двигательной активности, обеспечения наибольшего пребывания ребёнка на открытом воздухе и рационального питания, соблюдения санитарно-гигиенических норм.

На нынешний день для дошкольного образования установлены федеральные государственные образовательные стандарты.

ФГОС дошкольного образования – стандарт поддержки разнообразия детства – представляет собой «совокупность обязательных требований к дошкольному образованию».

Стандарт разработан на основе Конституции РФ, законодательства РФ, а также с учётом Конвенции ООН о правах ребёнка.

Основными целями ФГОС ДО являются:

- повышение социального статуса дошкольного образования;
- обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребёнка в получении качественного дошкольного образования;

- обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения;

- сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

В соответствии со статьёй 95 закона «Об образовании РФ» стандарт является ориентиром для независимой оценки качества дошкольного образования.

Предметом регулирования ФГОС являются отношения в сфере образования, возникающие при реализации образовательной программы дошкольного образования (далее – Программа).

Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования – это документ, на основании которого дошкольные образовательные учреждения Российской Федерации могут самостоятельно разрабатывать, утверждать и реализовывать основную образовательную программу дошкольного образования.

Цель Программы – развитие физических, интеллектуальных, духовно-нравственных, эстетических и личностных качеств ребёнка, творческих способностей, а также развитие предпосылок учебной деятельности.

Содержание её должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные единицы, представляющие определённые направления развития и образования детей (далее – образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;

- физическое развитие.

Программа детского сада должна соответствовать ряду необходимо важных принципов, на которые акцентирует внимание ФГОС дошкольного образования. Одним из таких принципов является принцип интеграции образовательных областей в согласовании с их специфичностью и возможностями. Основная задача в образовательной области «Физическое развитие» – гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья [51].

Для ДОО важно не просто проводить занятия по берегающим здоровье технологиям, а создавать единый процесс взаимодействия педагога и воспитанников, при котором гармонично переплетаются разные образовательные области. В конечном итоге, каждый ребёнок получит представления о здоровье человека как главной ценности, необходимой ему для полноценной жизни [20, с. 247].

Один из путей решения задачи приобщения родителей к трудностям воспитания здоровых детей – это совместная двигательная деятельность детей и взрослых, как в ДОО (Дошкольной образовательной организации), так и в семье.

Педагогическая культура родителей – один из наиболее действующих причин духовно-морального развития, воспитания и социализации дошкольников [3]. С введением ФГОС ДО огромное внимание уделяется сотрудничеству с родителями воспитанников. Стандарт дошкольного образования разрабатывается в первый раз в российской истории в согласовании с требованиями Общегосударственного Закона об «Образовании РФ». В данном документе говорится о содействии с родителями, о вовлечении их в образовательный процесс ДОО.

Совместная деятельность родителей и детей в процессе физического воспитания – принципиальный фактор объединения семьи, укрепления морального климата, сотворения хороших традиций, общих интересов [55, с. 39]. Доказано, что семейная форма физического воспитания не только

положительно повлияет на физическое развитие детей, но и улучшит состояние их здоровья, окажет влияние на моральный климат в семье, отношение родителей друг к другу, поспособствует повышению их роли в воспитании будущего гражданина.

На основе вышеизложенного был обусловлен выбор *темы выпускной квалификационной работы*: совместная деятельность дошкольной образовательной организации и семьи как средство повышения уровня физического развития дошкольников.

Объект работы: процесс физического развития дошкольников.

Предмет работы: совместная деятельность дошкольной образовательной организации и семьи как средство повышения уровня физического развития дошкольников.

Цель работы: изучить, теоретически обосновать и определить эффективность способов взаимодействия ДОО и семьи в процессе повышения уровня физического развития дошкольников.

Достижение цели осуществляется решением соответствующих *задач*:

1. Раскрыть теоретические основы совместной деятельности ДОО и семьи в вопросах физического развития дошкольников.
2. Выявить средства, факторы, условия, способствующие повышению уровня физического развития дошкольников.
3. Охарактеризовать особенности сотрудничества ДОО и семьи в процессе физического развития дошкольников.
4. Разработать и реализовать комплекс мероприятий по организации взаимодействия семьи и педагогов ДОУ по повышению уровня физической подготовленности детей 5-6 лет, определить его эффективность.

В исследовании применялись следующие *методы*.

Теоретические методы:

- изучение нормативно-правовых документов;
- анализ теоретической и научно-методической литературы по теме исследования;

-изучение и обобщение опыта работы ДОО с семьёй.

Эмпирические методы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование с целью выявления уровня развития физических качеств;
- анализ деятельности детей;
- анкетирование родителей.

База исследовательской работы: МБ ДОУ детский сад № 16 «Малышок», п. Восточный, Серовского района. В исследовании приняли участие 12 детей старшего дошкольного возраста.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Общий объём работы составляет 137 страниц, список использованной литературы включает 57 источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ И СЕМЬИ В ВОПРОСАХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

1.1. Физическое развитие дошкольников и факторы, влияющие на него

Среди наиболее основных характеристик состояния здоровья детей является их физическое развитие. Дошкольный возраст – серьёзный этап в жизни ребёнка. В это время происходит перестройка деятельности почти всех систем организма. Без планомерного физического развития в данном возрасте нереально настоящее развитие интеллектуальных, психологических, а также личных свойств малыша, что, со своей стороны, находит отражение во взрослой жизни и оказывает отрицательное воздействие на последующее поколение [1].

По данным бесчисленных исследовательских работ, в прошедшие десятилетия, наблюдается повышение уровня заболеваемости детей и подростков [40, 50, 56]. Отмечается тенденция к повышению числа нередко болеющих детей и среди воспитанников ДОО, отставанию их в физическом развитии, распространённости приобретённой патологии и др. Данный факт подчёркивает необходимость выявления проблем физического развития детей-дошкольников и, в процессе исследования, нахождения путей решения этих проблем с актуальным переносом приобретённых познаний на практику.

В литературе встречаются различные определения понятия «физическое развитие». Главным компонентом этого понятия является термин «развитие». Рассмотрим подходы к его определению.

А.В. Коротаев, А.С. Малков, Д.А. Халтурина в основном под развитием понимают процесс, который был направлен на изменение вещественных и духовных объектов с целью их модернизации [31, с. 38].

По мнению А.А. Реан, развитие человека, – это процесс необратимых, нацеленных и закономерных перемен, который приводит к появлению количественных, высококачественных и структурных изменений психики и поведения человека [33, с. 56].

В широком значении оценивали физическое развитие и иные специалисты – В.П. Дудьев, А.В. Кенеман, В.И. Козлова, Э.Я. Степаненкова, Ж.К. Холодов, Д.В. Хухлаева.

Э.Я. Степаненкова определила физическое развитие, как динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и т.п.) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства [48, с. 6].

По описанию Ж.К. Холодова, физическое развитие, – это процесс становления, формирования и следующего изменения в протяжении жизни индивида морфофункциональных параметров его организма и основанных на них физических свойств и возможностей [22].

Физическое развитие Д.В. Хухлаевой формулируется как процесс становления совокупности морфологических и функциональных свойств организма (скорость роста, прирост массы тела, определённая последовательность роста разных частей организма, их пропорций, созревание разных органов, систем на определённом шаге развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определённому плану при оптимальных условиях жизнедеятельности [25, с. 68].

Физическое развитие, как считает В.И. Козлова, – это без прерывно происходящие био процессы. В любом возрасте эти процессы выделяются набором связанных между собой, с наружной средой активных, морфологических, психологических и остальных свойств организма, которые обоснованы запасом физических сил.

Более принятым, следует считать следующее определение физического развития: «Физическое развитие – это совокупность морфологических и

функциональных признаков в их взаимозависимости от окружающих условий, которая характеризует процесс созревания в каждый данный момент времени». Как видим, данным определением охватываются оба значения понятия «физическое развитие»: с одной стороны, оно характеризует процесс развития, его соответствие биологическому возрасту, с другой – морфофункциональное состояние на каждый данный отрезок времени [8].

В исследовательских работах предпосылкой обусловленности физического развития детей значительный смысл содержит выбор одного, либо нескольких или целой совокупности факторов, которые влияют на уровень физического развития.

Различают 3 группы главных факторов, которые определяют направленность и степень физического развития:

- эндогенные факторы (наследственность, внутриутробные воздействия, недоношенность, врождённые пороки и пр.);
- природно-климатические факторы (среда обитания: климат, рельеф местности, а также атмосферные загрязнения (реки, моря, горы, леса и т. д.));
- социально-экономические факторы (общественный строй, степень экономического развития, условия труда, быта, питания, отдыха, культурно-образовательный уровень, гигиенические навыки, воспитание и т. д.) [4].

Все эти факторы действуют в единстве и взаимообусловленности, но так как, физическое развитие является показателем роста и формирования организма, оно подчиняется не лишь только биологическим законам, а в основном находится в зависимости от сложного комплекса социальных условий, имеющих решающее значение. Социальная среда, в которой находится любой человек, формирует и изменяет его здоровье, в том числе определяет уровень и динамику физического развития.

В итоге, физическое развитие, – это интегральный показатель состояния здоровья, на который оказывает влияние многообразие внешних и внутренних факторов.

Уровень физического развития обуславливает показатели физической подготовки, мышечной, умственной работоспособности человека. Физическое развитие характеризуется переменами 3-х групп показателей:

- показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объёмы и формы отдельных частей тела) – они характеризуют биологические формы (морфологию) человека;

- показатели здоровья (работа всех органов и систем организма) – отражают морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека;

- показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.) [9, с. 23].

Вышеназванные показатели, изменяясь в течение жизни человека, определяют характер его физического развития. Действенное управление физическим развитием производится с учётом закономерностей изменения показателей телосложения, здоровья и физических качеств.

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов определяют законы, которым подчиняется процесс физического развития [54]. К таким законам относятся:

- законы наследственности – способность организмов передавать свои признаки и особенности развития потомству, благодаря чему все живые существа сохраняют в своих потомках характерные черты вида;

- закон возрастной ступенчатости – вмешательство в процесс физического развития человека для управления им возможен на основе учёта особенностей и возможностей организма человека на различных возрастных этапах;

- закон единства организма и среды – предполагает учёт условий жизни человека – социальных условий, условий труда, быта, воспитания и других, что оказывает влияние на физическое состояние организма человека, изменение его функций, форм;

- закон упражняемости – способность организма подвергаться

функциональным и морфологическим изменениям под влиянием упражнения, тренировки;

- закон единства форм и функций организма в его деятельности – основан на положении, что в основе жизнедеятельности человека заложены физиологические и морфологические реакции, которые под воздействием факторов внешней среды и целенаправленного воздействия человека изменяются.

Основные положения этого закона были разработаны А. Дорном, Н. Клейнбергом, Л. Плате, А.Н. Северцовой и И.И. Шмальгаузенем. Учёные доказали, что каждая часть и каждый организм обладает несколькими функциями, но в процессе развития одна из функций становится преобладающей, другие – изменяются или исчезают, но как бы не изменялись формы и функции организма, они остаются неразрывно связанными и представляют собой единое целое [10, с. 36].

Их учёт необходим для рациональной и научно-обоснованной организации процесса физического развития человека.

В аспекте физического развития нужно рассматривать подобные понятия такие как «физические качества», «физическое воспитание».

Физические качества – это врождённые морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [17, 18, 26]. К основным физическим качествам человека относят: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость. Существует несколько видов выносливости: статическая, динамическая, скоростно-силовая, локальная, региональная. В спортивных схватках именно выносливость может стать определяющим качеством победителя [23, с. 15].

По определению Ж.К. Холодова, физическое воспитание, – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными

физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях [49, с. 99].

В ФГОС дошкольного образования определены основные положения, которые касаются физического развития детей дошкольного возраста. Образовательной областью «Физическое развитие» предполагается приобретение детьми опыта в следующих сферах видов деятельности:

- во-первых, в двигательной сфере, в т. ч. в выполнении упражнений, на развитие физических качеств (координации движений, гибкости);

- во-вторых, в правильном выполнении основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, повороты), в формировании начальных представлений о некоторых видах спорта и овладении подвижными;

- в-третьих, в становлении целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- в-четвёртых, в овладении элементарными нормами и правилами ЗОЖ (питание, двигательный режим, закаливание и др.) [51].

Содержание работы по физическому развитию детей-дошкольников определяется содержанием образовательной области «Физическое развитие», напрямую зависит от возраста детей, реализуется в определённых видах деятельности: игровая и двигательная, музыкально-ритмические движения.

В итоге, физическое развитие, – это закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

С учётом характерных особенностей физического развития дошкольников, их возможностей определяются цель и задачи физического воспитания. Цель физического воспитания детей – развитие потребности в активной двигательной деятельности, своевременное овладение основными видами движений, освоение элементарных навыков личной гигиены.

Физическое воспитание дошкольников призвано решать три группы задач: оздоровительные, образовательные и воспитательные (см. таблицу 1).

Задачи физического воспитания дошкольников

Оздоровительные	Образовательные	Воспитательные
<ul style="list-style-type: none"> - сбережение и укрепления детского здоровья; - закаливание детского организма; - профилактика плоскостопия; - формирование правильной осанки; - развитие у ребенка достаточных двигательных навыков. 	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление малыша с устройством организма человека; - обучение базовым физическим навыкам (ходению, лазанию, бегу, прыжкам и пр.); - обучение подвижным играм; - научить малыша самому дозировать физическую нагрузку на свой организм. 	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание смелости, честности; - привитие культурно-гигиенических навыков (КГН).

Все эти задачи решаются с помощью различных средств и форм физического воспитания [24, 48, 55]. Они все полностью доступны и просто могут быть реализованы, как в образовательной организации, так и в домашней обстановке. Обозначенные средства представлены на рисунке 1.



Рис. 1. Средства физического воспитания [25]

Физические упражнения являются основным эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма [48].

Двигательные действия, которые совершаются ребёнком, разнообразны: это труд, лепка, рисование, игра на музыкальных инструментах, игровая деятельность и т.д. Совокупность его движений, которые были объединены в целостные действия, проявляется в активном отношении к жизни. «Всё нескончаемое обилие наружного проявления работы мозга, – писал И.М. Сеченов, – сводится совсем к одному только явлению – мышечному движению» [7, с. 4-7].

Число применяемых в физическом воспитании физических упражнений довольно большое и разнообразное. Они отличаются между собой по форме и содержанию, что при выборе физических упражнений учитывает педагог [53, с. 49]. Разновидности физических упражнений, используемые в работе с детьми, представлены на рисунке 2.



Рис. 2. Разновидности физических упражнений [53]

К средствам физического воспитания, кроме того, относятся естественные силы природы и гигиенические факторы. Они играют немало важную роль в физическом развитии ребёнка-дошкольника.

Естественные силы природы используются в сочетании с движениями (занятия физическими упражнениями на воздухе, при облучении солнечными лучами в воде и т.п.), а также в виде особых процедур (воздушные и солнечные ванны, купание и др.) [57].

Естественные силы природы используются в 2-х направлениях:

- как сопутствующие условия, усиливающие воздействие физических упражнений;

- как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания.

В.В. Марков считает, собственно что, закаливание оказывает обширное физическое влияние на организм малыша [35, с. 85]. У него вырабатывается не только стремительная реакция на температурные, климатические конфигурации, но и увеличивается количество гемоглобина, улучшаются иммунологические свойства, он становится менее подверженным любым заболеваниям и легче справляется с ними.

Физиологическая суть закаливания обуславливает определённые требования к организации работы с детьми:

- закаливание необходимо проводить постоянно, в течении всего года, с учётом сезонных явлений;

- равномерно наращивать силу сезонных раздражителей;

- учесть состояние здоровья, типологические индивидуальности малыша, его эмоциональное состояние, а ещё домашние условия и условия детского учреждения;

- применять природные факторы в связи с режимом, правильной организацией всей деятельности ребёнка, так как общее укрепление здоровья способствует эффективности закаливания.

Академик Н.М. Амосов утверждал: «Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совершенно не болел, то, по крайней мере, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно» [21]. Важно использовать все естественные силы природы, наиболее целенаправленно сочетая их.

К гигиеническим факторам относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.), выполнение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна. Несоблюдение гигиенических условий понижает полезный эффект занятий физическими упражнениями [13, с. 39].

Гигиенические факторы представляют собой обширную группу разнообразных средств, условно разделяемых на две подгруппы.

1 подгруппа – средства, которые обеспечивают жизнедеятельность ребёнка вне процесса занятий физическими упражнениями.

2 подгруппа – средства, которые включаются в процесс занятий физическими упражнениями: оптимизация режима нагрузок и отдыха в согласовании с гигиеническими нормами, создание внешних условий для занятий физическими упражнениями [29].

В узком смысле с ними рассматриваются, кроме того, средства морального, интеллектуального, эстетического воспитания, которые направлены на гармоническое развитие личности.

В связи с этим можно прийти к выводу, что полноценное физическое развитие достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм как взрослого человека, так и маленького ребёнка [46, с. 68].

1.2. Сущность и значимость совместной деятельности ДОО и семьи в физическом развитии дошкольников

Семья и детский сад – два воспитательных феномена, любой из которых по-своему даёт ребёнку социальный опыт. Но только в сочетании

друг с другом, они создают оптимальные условия для вхождения маленького человека в большой мир.

В трудах педагогов Е.П. Арнаутовой, В.М. Ивановой, В.П. Дубровой [2, 14] открываются предпосылки проблем, которые испытывает воспитатель в разговоре с родителями. К ним относятся: низкий уровень общественно-психической культуры участвующих членов педагогического процесса; недопонимание родителями самооценности периода дошкольного детства и его смысла. Путь к разговору этих двух институтов осложнён тем, что произошла разбалансированность процессов воспитания в семье и ДОО:

- непостоянность общества;
- социальная напряжённость;
- финансовое давление – передвинули воспитательные функции семьи на второе и третье места, а в ДОО воспитание всегда стоит на первом месте.

Кроме этого, необходимо подчеркнуть и кризис, который переживает современная семья. Он выражается в осложнении проблем домашнего воспитания, что в свою очередь проявляется в отсутствии у юных родителей обдуманного отношения к собственной роли, понижении социальной установки на воспитание и образование ребёнка. Естественным следствием этого является противоречивость представлений о целях и задачах воспитания, закономерностях психологического и физического развития ребёнка, всецело отсутствует адекватное представление о серьёзности ранних патологий у ребёнка.

Проведённый анализ нормативных документов, регулирующих преемственность семейного и общественного воспитания, определил:

- в Законе РФ «Об образовании» обозначено, что педагоги и родители должны стать не только равноправными, но и равно ответственными членами образовательного процесса. В статье 18 Закона РФ «Об образовании» говорится: родители являются первыми преподавателями. Они должны заложить первые базы физического, морального и умственного развития личности малыша в раннем возрасте [19, с. 22];

- в «Концепции дошкольного воспитания» акцентировано внимание на таком положении как: «Семья и детский сад, имея собственные особенные функции, не могут заменить друг друга. Принципиальным условием преемственности является установление доверительного, делового контакта между семьёй и детским садом, в процессе которого корректируется воспитательная позиция родителей и воспитателя, что в особенности нужно при подготовке детей к школе» [30, с. 11].

Изучение научно-методической литературы и бессчётные педагогические исследования демонстрируют, что физическое воспитание – первая ступень всеохватывающей системы воспитания дошкольников. Вследствие чего, очень важно организовывать занятия физкультурой, как раз, в детстве, т. к. это позволит организму накопить силы и обеспечить в предстоящем полноценное гармоническое развитие личности.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста изучает закономерности физического воспитания ребёнка от рождения до школы и в соответствии с этим общие закономерности управления развитием ребёнка в процессе воспитания и обучения [32, с. 27].

Познавая и взяв во внимание закономерности вероятных возможностей ребёнка каждого возрастного периода, теория физического воспитания учитывает запросы научно-обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и способности, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой гарантирует детям важную степень физической подготовленности для поступления в школу [12, с. 22].

Система физического воспитания в ДОО представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, которые направлены на укрепление здоровья и полноценное физическое развитие детей [28, с. 28]. В то же время она считается подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, которая не считая обозначенных

компонентов включает так же учреждения и организации, каковые осуществляют и держат под контролем физическое воспитание.

Задачей физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность (когда ребёнок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т. п.), улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ; повышают устойчивость организма ребёнка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Но, с полной уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая наилучшая физкультурно-оздоровительная программа не сумеет отдать всех полноценных итогов, если только она не реализуется в содружестве с семьёй.

Чтобы ребёнок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать, в первую очередь, у родителей. Лучший метод осуществить взаимодействие детсада и родителей – это создание действенной системы сотрудничества.

К.Д. Ушинский считал, что родители должны читать педагогическую литературу и получать знания, общаясь с педагогами [15, с. 31].

Идеи взаимодействия семейного и общественного воспитания развивались в работах и В.А. Сухомлинского. Он полагал, что задачи воспитания и развития могут быть удачно решены лишь в том случае, если образовательная организация будет поддерживать связь с семьёй и вовлекать её в собственную деятельность. Конкретно В.А. Сухомлинским был выделен и обусловлен принцип непрерывности и единства публичного и домашнего воспитания, базирующийся на отношении доверия и взаимодействия между педагогами и родителями [38, с. 27].

Для правильного осознания специфических особенностей процесса сотрудничества семьи и детсада нужно, сначала, раскрыть суть понятий «сотрудничество» и «взаимодействие».

В реальное время педагогическое сотрудничество является одним из главных понятий педагогики, важным интегрирующим элементом в профессиональной работе педагога. В науках, объектом исследования которых является человек, семантика этого понятия связана с двумя главными категориями: общение (Б.Г. Ананьев, В.Н. Мясищев, А.А. Бодалев) и совместная деятельность (Г.М. Андреева, А.Л. Журавлёв, Я.Л. Коломинский), при этом осуществляемые в предоставленном процессе воздействия приводят к взаимовлиянию его членов (А.Л. Журавлёв, Н.Ф. Радионова). Так, педагогическое сотрудничество – это особенная форма связи между членами образовательно-воспитательного процесса, в ходе которого случается обоюдное обогащение умственной, психологической и деятельностной сфер участвующих этого процесса [28, с. 201].

Необходимой особой чертой педагогического сотрудничества считается роль взрослого (родителя, педагога), который выполняет функции наставника и стремящегося к достижению положительных изменений в личности воспитанников [45, с. 123]. Поэтому, нам было важно узнать специфические особенности сотрудничества в педагогике, для этого мы взяли во внимание точки зрения разных научных работников.

Ю.К. Бабанский описывает педагогическое сотрудничество как взаимную активность педагога и воспитуемого в педагогическом процессе, характеризующуюся единством педагогического воздействия, его интенсивного восприятия и усвоения, личной энергичности воспитуемого, проявляющейся в ответных конкретных либо опосредованных воздействиях на педагога и на самого себя (самовоспитание) [43, с. 165].

Н.К. Комиссарова подчёркивает, что «педагогическое сотрудничество, совершенствуясь по мере усложнения духовных и умственных потребностей его участвующих членов, содействует не только лишь становлению личности ребёнка, но и, креативному подъёму педагога» [30].

Передовые учёные (Ю.К. Бабанский, В.С. Безрукова, Э.Н. Гусинский, О.С. Гребенюк, Г.М. Коджаспирова, Е.В. Коротаева, К.М. Леватан, В.Д.

Семёнов, А.В. Мудрик и др.) основой сотрудничества считают личностный подход, а само сотрудничество знают, как взаимовлияние не исключительно субъектов образовательного процесса друг на друга, но и их ближайших социальных сред.

Изучая научные свойства понятия «педагогическое сотрудничество» можно раскрыть его через сравнение и сопоставление с такими понятиями как «воздействие», «взаимоотношение», «связь», «влияние».

Современные учёные (Е.Г. Замолоцких, В.Ю. Коровкин, Е.В. Коротаева, О.А. Щёкина и др.) в круг участников педагогического взаимодействия включают не только учителя и учащегося, но и администрацию учебного заведения, коллег-педагогов, родителей учеников [38, с. 61]. Если педагог является активным субъектом педагогического взаимодействия в силу самой сущности своей профессиональной деятельности, то вторым основным субъектом по праву является учащийся, так как вся система образования функционирует именно с целью достижения прогрессивных изменений в его личности. Родители, будучи сознательно заинтересованными в данных изменениях, также, должны активно участвовать в решении учебно-воспитательных задач.

В целях дополнения задач организации высококачественного сотрудничества общеобразовательного учреждения и семьи, мы обратились к работам М. Недвецкой. Она выделяет такие надлежащие задачи как:

- активное включение всех участвующих членов воспитательного процесса в рассмотрение и реализацию действий на разных всевозможных шагах сотрудничества;
- формирование иерархической структуры контроля качества сотрудничества детского сада и семьи;
- партнёрское общение воспитателей и родителей, которое означает признание и принятие значения личности всякого субъекта сотрудничества;
- роль родителей в государственно-общественном управлении образовательным учреждением [37, с. 108].

В числе специфичных параметров педагогического сотрудничества в рамках этого исследования выделяют:

- детерминированность образовательной и социокультурной ситуациями;
- нацеленность на передачу подрастающему поколению познаний, умений, усвоение им духовно-моральных ценностей для становления важных свойств личности;
- связь с действием общения – как основой педагогического процесса;
- связь общественных, психических и фактически педагогических подходов в организации педагогического сотрудничества;
- закономерная асимметричность позиций субъектов педагогического сотрудничества, которая создаёт основание для развития и саморазвития субъектов и объектов в педагогическом пространстве;
- необходимость создания условий для самоактуализации и самореализации всякого субъекта, включенного в систему педагогического сотрудничества.

Более необходимым для нас было соображение М. Недвецкой об ведущих подходах к организации педагогического сотрудничества образовательной организации и семьи в современной педагогике: психический, социологический и системно-деятельностный.

Для изучения и обобщения системно-деятельностного подхода мы обратились к трудам Н.К. Кузьминой. Системно-деятельностный характер сотрудничества семьи и образовательной организации проявляется в наличии педагогически обусловленной цели, минимальное количество двух субъектов сотрудничества (воспитателей и родителей), конкретной организационной структуры взаимодействия воспитателей и родителей, а ещё содержания и методов работы субъектов.

На основе идей Н.К. Кузьминой и В.П. Симонова, к структурным звеньям системы сотрудничества ДОО и семьи, относятся [34, 44]:

- субъекты сотрудничества – воспитатели и родители;

- характеристики субъектов сотрудничества, которые заключаются в конкретном комплексе свойств, важных для действенной организации взаимодействия семьи и детского сада (для воспитателей – это мастерски важные личностные качества, которые повышают степень их профессиональной компетентности в организации работы с семьёй; для родителей – уровень образовательной культуры, достаточный для более действенного взаимодействия с педагогическим коллективом ДОО);

- присутствие прямой и обратной связи между субъектами сотрудничества;

- присутствие системы управления качеством педагогического сотрудничества семьи и образовательной организации, что, со своей стороны, подразумевает иерархию уровней управления работой с семьёй (наличие управляющего органа – руководителя (директора) общеобразовательного учреждения) [16, с. 15-16].

К главным чертам педагогического сотрудничества относят следующие:

- взаимопознание – объективность познания личных индивидуальностей, взаимное внимание товарищ к другу;

- взаимопонимание – осознание совместной цели и задач сотрудничества, которые стояли перед педагогами и обучающимися (иными субъектами сотрудничества);

- обоюдное осознание и принятие проблем и попечений субъектами сотрудничества, мотивов поведения; адекватность оценок и самооценок; совпадение установок на коллективную деятельность;

- взаимоотношение – обоюдное проявление такта, интереса, чувственная готовность к общей деятельности, сопереживание и сострадание; влечение к общению;

- обоюдные воздействия – взаимная инициатива в претворении в жизнь неизменных контактов, интенсивная роль в общей деятельности; взаимопомощь;

- взаимовлияние – дееспособность к консенсусу, перемена методов поведения и поступков в последствие обоюдных советов; осознание иного как примера для подражания;

- срабатываемость – удачливость и лучшая координация общей работы, базирующиеся на обоюдном содействии;

- сопоставимость – довольство партнёров товарищ другом, существенными чувственно-энергетическими расходами на сотрудничество, высочайшей когнитивной идентификацией [38, с. 45].

В зависимости от степени становления выше указанных данных черт доктор Л.В. Байбородова различает подобные типы взаимодействия, как:

- сотрудничество (характеризуется высочайшим уровнем становления всех компонентов взаимодействия);

- диалог (характеризуется равенством позиций партнёров, почтительными, позитивными отношениями субъектов);

- опека (забота одной стороны о иной);

- подавление (характеризуется пассивным подчинением одного субъекта иным, пребыванием раскрытых, строгих указаний, требований, условий, недоразвитием элемента «обоюдные деяния»);

- конфликт (столкновение обратно направленных задач, интересов, позиций, воззрений субъектов сотрудничества – недоразвитие взаимного понимания);

- индифферентность (равнодушие, безучастность товарищ к другу, недоступность взаимовлияния либо сотрудничества);

- конфронтация (столкновение обратно нацеленных задач, интересов, позиций, воззрений, взоров, субъектов сотрудничества; несопоставимость, недоступность обоюдных действий). «Гуманистическое воспитание... подразумевает не прямое действие на лицо, а субъект-субъектное сотрудничество – разговор либо взаимодействие «на равных»» [42, с. 205].

Взаимодействие – это субъект-субъектный вид сотрудничества, исполняющийся между двумя либо несколькими личностями, группой и

личностью, меж человеческими общностями [27, с. 6-7]. Это что-то большее, чем элементарная роль в организованных действиях, солидарных делах, когда наставник и учащиеся не попросту трудятся совместно, но и довольно отлично знают друг друга, чистосердечно, без какого-нибудь давления воплотят в жизнь взаимопомощь и взаимоподдержку.

Главными признаками взаимодействия выделяют:

- целенаправленность (рвение к общей цели);
- мотивированность (активное, заинтересованное отношение к совместной работе);
- целостность (взаимосвязанность участвующих в работе);
- структурированность (точное распределение функций, прав, обязательств, ответственности);
- согласованность (согласование поступков членов работы, невысокая степень конфликтности);
- организованность (плановость работы, дееспособность к управлению и самоуправлению);
- результативность (способность достигать результата) [16, с. 10].

Взаимодействие участвующих членов воспитательного процесса – это коллективное определение задач деятельности, совместное планирование предстоящей работы, общее распределение сил, средств, предмета совместной работы во времени в согласовании с вероятностями каждого участвующего члена, кооперативный контроль и оценка итогов деятельности, а потом уже прогнозирование новых целей и задач. Взаимодействие не допускает лишённой смысла, нерезультативной работы. При взаимодействии вероятны инциденты, разногласия, но они разрешаются на базе совместного рвения к достижению цели, не ограничивают интересов взаимодействующих сторон, дают возможность подняться коллективу, его участникам на новый высокий уровень. Это содействует единению, объединению семьи, установлению взаимного понимания между родителями и детьми, созданию удобных критерий в семье. Р.М. Капралова [24] подчёркивает, что

собственно, формирование взаимодействия между учащимися, родителями и педагогом находится в зависимости, от того, как формируется сотрудничество взрослых в данном процессе. Родители и педагоги – воспитатели одних и тех же детей. И их результат воспитания имеет возможность быть удачным тогда, когда они станут союзниками. А основа этого союза – единство стремлений, взглядов и воспитательный процесс, вместе выработанные общие цели и воспитательные задачи, пути достижения намеченных результатов.

1.3. Особенности сотрудничества ДОО и семьи в процессе физического развития дошкольников

Как уже было сказано до этого, новые требования к образованию детей дошкольного возраста продиктованы ФГОС ДО, которые были направлены исследованием интересов и личных особенностей каждого ребёнка и на включение его в образовательный процесс как равноправного участника и субъекта. Это положение просит разработки новых подходов к дилемме взаимодействия ДОО с семьёй воспитанника [51].

Целенаправленно выделить, что родители и педагоги выполняют различные функции и не могут заменить друг друга в том, что связано с охраной и укреплением здоровья ребёнка и его физическим развитием. Согласно Федеральному закону «Об образовании в РФ», главным воспитателем ребёнка являются его родители, и первоначальные основы здоровья и здорового образа жизни закладываются именно в семье [52].

В связи с этим появляется надобность заново посмотреть на сотрудничество ДОО с родителями с целью укрепления здоровья и физического развития ребёнка.

Семья и ДОО – два принципиальных института социализации детей. Ни одна программа не сумеет отдать настоящего результата, если она не производится вместе с семьями воспитанников ДОО, если в детском саду не

организовано единое воспитательно-образовательное пространство «родители – дети – педагоги» [5, 27]. Для организации этого места нужны взаимопомощь, содействие друг другу, а также объективный учёт прав и обязательств, интересов и возможностей каждого.

Понимание взрослыми (педагогами и родителями) своей тесной взаимообусловленности как целостного единства, признание в лице другого партнёра, а не конкурента, и конкретные практические действия в этом направлении могут дать положительные результаты.

Важность установления сотрудничества ДОО с родителями обусловлены двумя факторами: уникальностью детства как важного этапа в развитии ребёнка-дошкольника, в процессе которого общение с взрослым носит личностно-развивающий характер, и неблагоприятными тенденциями к ухудшению физического и психического здоровья детей, причинами которых являются не только макрофакторы (неблагоприятная экологическая сложная социальная обстановка), но и микрофакторы (некомпетентность родителей в вопросах формирования основ культуры здоровья и физической культуры, профессиональная занятость родителей и малоподвижный образ жизни родителей и детей) [6].

Главные цели такого взаимодействия отражены на рисунке 3:

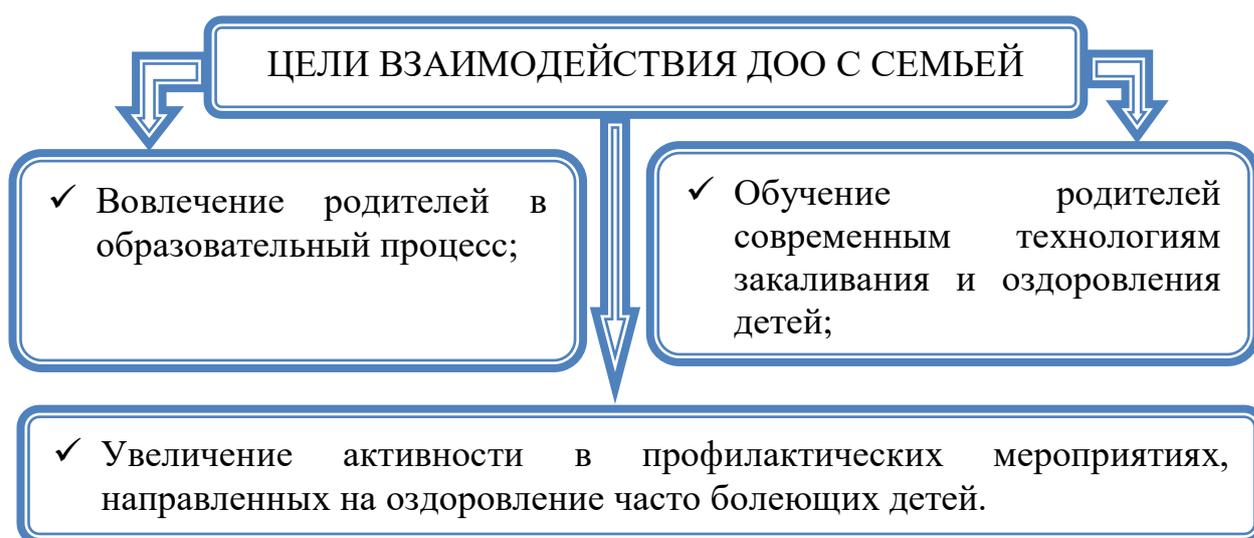
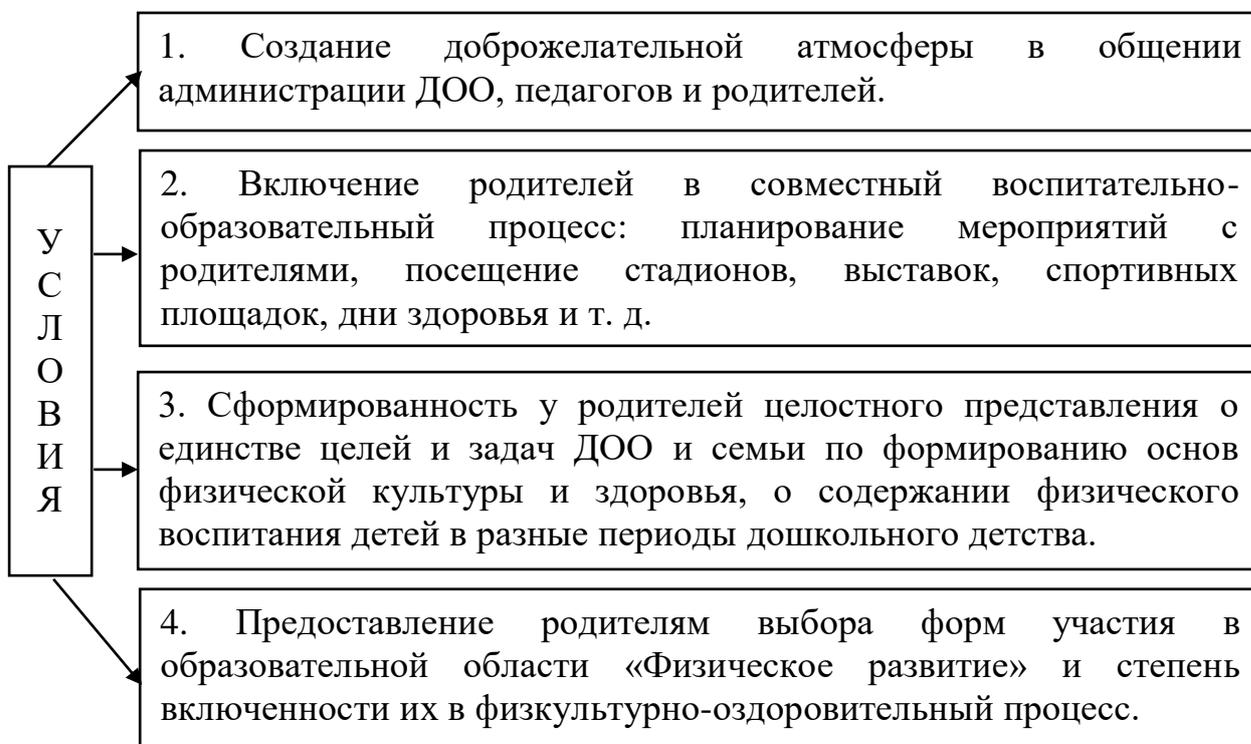


Рис. 3. Цели установления взаимодействия ДОО с родителями [15]

Процесс выстраивания взаимосвязей дошкольной образовательной организации и семьи на базе сотрудничества довольно трудный.

Для подключения родителей в целое воспитательно-образовательное пространство нужно создание следующих условий:



Совместная работа ДОО и семьи строиться на следующих ведущих положениях, определяющих её содержание, организацию и методику:

1. *Единство*, которое достигается в случае, если цели и задачи воспитания здорового ребёнка хорошо понятны не только воспитателю, но и родителям, когда семья знакома с главным содержанием, методами и способами физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. *Систематичность и очерёдность* работы (в соответствии с контрольным планом) в течение всего года и всего периода присутствия ребёнка в дошкольной организации.

3. *Индивидуальный подход* к любому ребёнку и к всякой семье на базе учёта их интересов и возможностей.

4. *Взаимное доверие и взаимопонимание* педагогов и родителей на основе благожелательной критики и самокритики. Закрепление авторитета воспитателя в семье, а родителей в ДОО [55].

Организуя взаимодействие с семьёй по вопросам физического воспитания детей, в ДОО применяются всевозможные формы и способы работы. Эффективность выбора форм взаимодействия с родителями находится в зависимости от умения принимать во внимание личные различия всякой семьи в вопросах укрепления здоровья детей.

Положительные результаты в воспитании детей достигаются при опытном сочетании различных форм сотрудничества, при интенсивном подключении в данную работу всех членов коллектива дошкольного учреждения и членов семей воспитанников. К данной деятельности привлекается целый педагогический персонал учреждения, а также специалисты другого профиля (психолог, доктор, медицинская сестра, логопед, руководители кружков и секций дополнительного образования).

Существуют следующие формы сотрудничества взрослых по вопросам охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Они обозначены на рисунке 5.



Рис. 5. Формы сотрудничества с родителями [47]

Спектр доступных педагогам форм взаимодействия с семьёй, таких как: различные консультации, семейные клубы (кружки по интересам), общие досуговые мероприятия, творческие проекты, фестивали и выставки, спортивные мероприятия, праздники, традиции и пр. расширяется с каждым годом. Они соединяют учреждение и семью в целое воспитательно-образовательное место становления ребёнка-дошкольника [16].

Взаимодействие с родителями по вопросу укрепления и сохранения здоровья детей осуществляется по 3-м направлениям:

- просветительское (стенды, собеседование, исследование (тесты), ознакомление с новинками литературы по теме здоровья, а также по вопросам физического воспитания);

- культурно-досуговое (дни открытых дверей, совместные праздники и развлечения, организация вечеров вопросов и ответов);

- психофизическое (физкультурные досуги, спортивные соревнования, тренинги-практикумы).

Система тесного сотрудничества ДОО с семьёй является острой необходимостью. Становление партнёрских отношений воспитателей с родителями осуществляется в 3 этапа:

1 этап – информационно-аналитический (включает в себя комплексный мониторинг семей воспитанников, который разрешает получить информацию о потребностях семей, их ожидания от ДОО. Здесь осуществляется информирование родителей о физическом развитии ребёнка, режиме.).

2 этап – подготовительный (обеспечивает увеличение компетентности родителей и педагогов в вопросах физического воспитания и здоровья воспитанников. Работа включает не только традиционные, но и нетрадиционные формы работы (родительские собрания, консультации, семинары-практикумы, беседы, тренинги, педагогические гостиные, фото и видеозаписи спортивной жизни семьи и детского сада, лектории, дни открытых дверей, вечера вопросов и ответов, конкурсы для родителей и детей, воспитателей.)).

3 этап – деятельностный (раскрывает алгоритм совместной деятельности педагогов, детей и родителей. Данный этап ориентирован на совместное решение проблем физического воспитания и развития ребёнка в социуме. Итогом этого этапа является совместная деятельность всех участников педагогического процесса.) [55].

Алгоритм такой совместной деятельности таков (см. таблица 2).

Таблица 2

Совместная деятельность ДОО и семьи

ПЕДАГОГ	РОДИТЕЛЬ
1. Изучает запросы родителей по физическому развитию детей, анализирует приобретённые данные.	1. Принимает участие в опросе (анкетирование).
2. Составляет перспективный и календарный план по реализации задач физического развития.	2. Исследует содержание программного материала, заносит предложения с учётом персональных индивидуальностей собственного ребёнка.
3. Создаёт физкультурно-игровую среду в группе и на участке детского сада.	3. Принимает участие в разработке подобной среды, создаёт уголки дома для собственного ребёнка с учётом назначений воспитателя.
4. Проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия, досуги и праздники.	4. Принимает участие в подготовке и проведении, предложенных педагогом мероприятий.
5. Знакомит родителей со здоровьесберегающими технологиями, вводит их в работу.	5. Знакомится с данными технологиями, оговаривает их со специалистами и педагогами.

В итоге, такое сотрудничество позволит педагогам и родителям объединить свои знания, накопить опыт в вопросах физического воспитания ребёнка и обширно применять его на практике. Сформировать основы физической культуры и культуры здоровья, подготовить к школьной жизни, не только детей, но и их родителей, а также будет способствовать самореализации родительского потенциала.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ ПРИ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ И СЕМЬИ

2.1. Исследование уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста

В первой главе нами был проведён теоретический анализ основ совместной деятельности дошкольной образовательной организации и семьи в вопросах физического развития детей дошкольного возраста. Далее была организована исследовательская работа в этом направлении.

Исследование проходило на базе МБ ДОУ детский сад № 16 «Малышок» п. Восточный, Серовского района. Для проведения исследования нами была выделена старшая группа «Гномики», в которую входили 12 детей определённой возрастной категории (5-6 лет): из них – 6 мальчиков и 6 девочек.

Содержание исследовательской работы с детьми было сконструировано на основе Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.Ф. Васильевой [41].

Главный компонент работы заключался в следующем:

- провести диагностику физического развития, как отдельного ребёнка, так и группы в целом, в условиях ДОО;
- дать оценку общей картины физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Цель работы обусловила постановку ряда задач:

- подобрать диагностический материал;
- определить критерии уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста;

- выявить уровень физического развития, физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования определили выбор методов проводимой работы: наблюдение, контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), анализ деятельности детей, анкетирование родителей.

Основное требование к запланированной нами работе – систематичность и последовательность, учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка, его эмоционального состояния, регулирование физической нагрузки.

В процессе диагностики физической подготовленности воспитанников детского сада, сначала, мы обратили внимание на группы здоровья каждого ребёнка. После этого, задействовав способы и методы исследования, которые применяются в исследовательской работе, изучили (проанализировали) и обработали полученные данные.

Так как невозможно осуществить развитие физических качеств детей лишь педагогическими мерами, совместно с медицинской сестрой мы оценили здоровье детей и выявили группы их здоровья [36, с. 39-40]. Уровень физического развития детей определяли по антропометрическим данным (см. приложение 1).

Проанализировав состояния здоровья и физического развития детей нашей группы мы получили следующие результаты (см. таблица 3):

Таблица 3

Состав детей старшей группы

Фамилия, имя ребёнка	Возраст	Рост (см)	Вес (кг)	Группа здоровья
1. Витя Б.	6 лет	119	32,4	II
2. Влада Г.	5 лет	95	17,3	II
3. Рома И.	6 лет	120	24,5	II
4. Света К.	5 лет	108	19,1	II
5. Полина К.	6 лет	118	20,2	II

Продолжение таблицы 3

6. Ваня К.	5 лет	117	23,0	II
7. Катя Р.	6 лет	99	17,4	II
8. Саша С.	6 лет	110	18,3	I
9. Лера С.	6 лет	117	17,9	II
10. Кира Т.	6 лет	119	20,1	II
11. Кирилл Х.	5 лет	106	19,4	II
12. Сеня Ф.	5 лет	108	17,6	I

Из данных таблицы мы увидели, что, в общем, наблюдаемая группа на физическом уровне развита. Рост и вес дошкольников 5-6 лет соответствует норме. I группу здоровья имеют 2 ребёнка, II группу – 10 детей, III группу – 0 детей. У одного ребёнка наблюдается ФСШ (функциональный систолический шум) сердца, 4 детей имеют нарушения осанки, у троих детей выявлено плоскостопие. Кроме того, в итоге наблюдения подчёркнуто, что 1 ребёнок имеет лишний вес, и 1 ребёнок с нарушением зрения. Более распространёнными болезнями являются: инфекции дыхательных путей и желудочно-пищеварительные расстройства.

Успешное решение задач развития физических качеств во многом зависит от возможностей реализации актуального и правильного контроля за подготовленностью занимающихся детей. Поэтому обширное распространение получила методика контрольных испытаний, которые проводят с помощью разных показателей, проб, упражнений и тестов. Их использование позволило нам квалифицировать состояние тренированности у занимающихся детей, уровень развития физических качеств и иных характеристик, разрешило, в конечном итоге, судить об эффективности применяемого метода развития физических качеств.

В своём педагогическом исследовании мы выявили степень физической подготовленности дошкольников. Физическая подготовленность детей исследуемой группы оценивалась по следующим параметрам: бег на 30 м (с), прыжок в длину с места (см), бросок набивного мяча весом 1 кг (см), метание

мешочка с песком вдаль правой и левой рукой (м), наклон туловища вперёд на гимнастической скамейке (см), бег на расстояние 120 м (с), бег на 10 м между предметами (с), удержание равновесия на одной ноге (с), отбивание мяча от пола (количество ударов) (см. приложение 2).

Установленные нормативы предложены исследователями: К.Н. Вавиловым; Г.П. Юрко, В.Г. Фроловым [39].

Для оценки итогов тестирования была применена оценочная шкала физической подготовленности детей (см. таблицу 4).

Таблица 4

Оценочная шкала физической подготовленности детей 5-6 лет

Показатель	Пол	Уровень развития		
		Ниже среднего	Средний	Высокий
БЫСТРОТА				
Бег на 30 м (с)	М	9,0-8,5	8,4-7,6	7,5-7,3
	Д	9,3-9,0	8,9-7,7	7,6-7,4
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА				
Прыжок в длину с места (см)	М	85,8-86,2	86,3-108,7	108,8-109,2
	Д	77,0-77,6	77,7-99,6	99,7-100,0
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и. п. (см)	М	209-220	221-303	304-309
	Д	146-156	156-256	257-262
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой (м)	М	3,9-4,3	4,4-7,9	8,0-8,6
	Д	2,8-3,2	3,3-4,7	4,8-5,2
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой (м)	М	2,8-3,2	3,3-5,3	5,8-6,4
	Д	2,5-2,9	3,0-4,7	4,7-5,2
ГИБКОСТЬ				
Наклон туловища вперёд на гимнастической скамейке (см)	М	1-2	3-6	7-9
	Д	1-3	4-8	5-10
ВЫНОСЛИВОСТЬ				
Бег на 120 м (с)		36,0-35,8	35,7-29,2	29,1-28,5
ОЦЕНКА КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ:				
ЛОВКОСТЬ				

Продолжение таблицы 4

Бег на 10 м между предметами (с)	М	5,8-5,1	5,0-1,5	1,4-1,0
	Д	6,7-6,1	6,0-5,0	4,9-4,1
Отбивание мяча (количество ударов), и бросок мяча над головой	М	35-40		
	Д	35-40		
СТАТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ				
Удержание равновесия на одной ноге (с)	М	20-39	40-60	62-70
	Д	0-49	50-60	62-70

Тестирование проводили в рамках занятий по физической культуре, в часы наибольшей биологической активности – с 9 до 12 ч. Всем выполняемым упражнениям предшествовала разминка, которая включала ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения.

Все тестовые задания выполнялись в помещении (в физкультурном зале) и на спортивной площадке ДОО. Спортивное оборудование соответствовало установленным санитарно-гигиеническим требованиям и нормам. Дети допускались к выполнению двигательных тестов в соответствующей спортивной форме, удобной для занятий и подобранной по сезону.

Так как на сегодня нет единых, современных количественных показателей физической подготовленности, в процессе диагностики был сделан акцент на качественные показатели, которые характеризуют двигательные умения детей.

Контроль за качественными характеристиками осуществляется по трёхбалльной системе:

3 балла – ребёнок верно выполняет все технические составляющие элементы (отличная техника движения);

2 балла – ребёнок справляется с большим количеством технических составляющих элементов (средний уровень овладения техникой движения);

1 балл – наличие значительных ошибок (несформированная техника движения).

Количественные показатели и протокол тестирования физической подготовленности детей старшей группы представлены в приложении 3, а результаты на рисунках 3, 4 и 5.

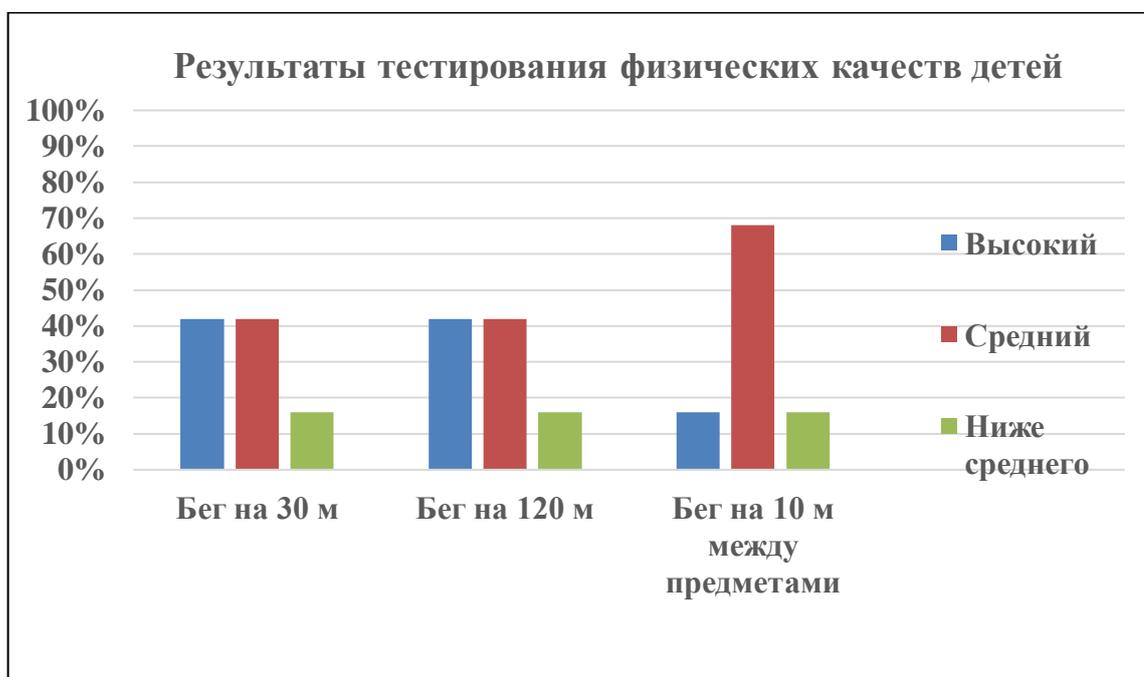


Рис. 3. Результаты тестирования физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости) у детей 5-6 лет



Рис. 4. Результаты тестирования физических качеств (скоростно-силовых качеств) у детей 5-6 лет



Рис. 5. Результаты тестирования физических качеств (гибкости, статического равновесия и оценки координации движений) у детей 5-6 лет

По результатам диагностики был определён уровень физической подготовленности каждого ребёнка, а затем группы в целом (см. рисунок 6).



Рис.6. Результаты диагностики физической подготовленности детей 5-6 лет

По итогам проведённых пробных упражнений, испытуемых детей мы условно разделили на 3 группы: с высоким, средним и низким уровнем развития физических качеств. Результаты приведены в таблице 5.

Таблица 5

Уровень физической подготовленности детей 5-6 лет на констатирующем этапе

№ группы	Уровень физической подготовленности	Количество детей	%
I	Высокий	2	17
II	Средний	7	58
III	Ниже среднего	3	25

Двое детей – Саша С. и Рома И. – показали высокий уровень физической подготовленности. У Саши С. развиты такие физические качества как: быстрота (высокий уровень в беге на 30 м), выносливость (высокий уровень в беге на 120 м), ловкость (высокий уровень в беге на 10 м между предметами). Также у ребёнка высокая оценка координации движений при выполнении упражнения «Отбивание мяча». А вот скоростно-силовые качества (бросок набивного мяча) и статическое равновесие (удержание равновесия на одной ноге) у Саши С. на среднем уровне. А Рома И. выполнил на высоком уровне бег на 30 м, показал высокий уровень выносливости (бег на 120 м) и ловкости (бег на 10 м между предметами). Прыжок в длину с места, бросок набивного мяча и удержание равновесия на одной ноге, Рома И., выполнил на среднем уровне.

Эти мальчики, с высоким показателем уровня развития физических качеств, отличаются быстротой и уверенностью действий. В случае неудачи они не отступают от цели, а, наоборот, прилагают максимум усилий для достижения намеченного результата. Дети умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий, сдерживать свои чувства и желания.

7 детей – Влада Г., Полина К., Ваня К., Лера С., Кирилл Х., Кира Т., Сеня Ф. – показали средний уровень развития физических качеств. Таких детей характеризуют неравномерность развития физических качеств, разноплановость двигательного поведения. Например, Полина К., Ваня К., Кира Т. наряду с высокими показателями быстроты, выносливости, гибкости, имеют средние показатели координации движений и допускают ошибки при выполнении прыжка в длину с места и метании мешочка вдаль. Часть детей этой группы – Кирилл Х., Влада Г. – некачественно выполняют упражнение даже при постоянном побуждении педагога. Они уклоняются от заданий, которые требуют длительного волевого напряжения. Также есть дети, которые проявляют педантичную исполнительность в выполнении рекомендаций воспитателя – это Сеня Ф. и Лера С. При неудачах или допускаемых ошибках, эти дети снижают активность действий и не обращают внимания на то, качественно или нет, они выполняют задание.

Трое детей имеют низкий уровень развития физических качеств и в основном низкие количественные и качественные показатели при выполнении тестовых заданий. Например, Витя Б., при беге на дистанцию 30 м и 120 м, а также в беге на 10 м между предметами имеет низкий показатель физической подготовленности. Несмотря на то, что ребёнок имеет большой рост и обладает средним уровнем силовых качеств, у него избыточный вес, а физическая активность полных детей всегда ниже, чем детей с нормальной массой тела. А девочки – Света К. и Катя Р. – в отличие от других детей почти не прилагают усилий. Чтобы заставить себя работать, девочки проявляют медлительность и недостаточную уверенность. Только в достаточно простой обстановке они обнаруживают некоторую активность, которая по мере возникновения новых трудностей уступает место более привычным формам поведения (бездейственность и безразличие).

В соответствии, с приобретёнными данными в процессе нашего исследования, можно прийти к выводу, что большая часть воспитанников

старшей группы показывают средний уровень сформированности компонентов физической подготовленности.

Не смотря на то, что в процессе реализации заданий испытуемые допускали кое-какие малозначительные промахи, можно увидеть, что у них развито умение сознательно выполнять разные движения: просто бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий; прыгать в длину с места, сохраняя равновесие при приземлении. Они стараются сочетать замах с броском при метании мешочка с песком, а ещё отбивать мяч правой и левой рукой.

Дети выполняли все физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, по словесной инструкции педагога. Они были дисциплинированы, выдержанны, самостоятельны, и, кроме этого, проявляли творчество в двигательной деятельности.

Необходимо подчеркнуть и то обстоятельство, что у детей старшей группы был вызван большой интерес к выполнению пробных тестовых испытаний. Большая часть ребят стремилась сопоставить свои результаты с показателями своих сверстников. Некоторые дети даже задумывались над тем, как улучшить свои показатели, старались ни один раз повторять одно и тоже задание, обращались к воспитателю за помощью и стремились добиться хороших результатов. И только незначительная часть детей оставались пассивными и инертными.

Показатели исследовательской работы позволили нам определить их индивидуальные особенности и наметить оптимальные условия для нормального физического развития каждого ребёнка.

Как известно, развитие и воспитание ребёнка во многом зависит от взрослых, которые его окружают, и оттого, какой пример (положительный или отрицательный) они подадут своим поведением. Главным образом это члены семьи дошкольника. Поэтому сознательное отношение к собственному здоровью и здоровью детей в первую очередь следует формировать у родителей.

Задача педагога – найти подход к членам семьи ребёнка, создать общую атмосферу доверия, выявить общий микроклимат в семье, традиции проведения и организации досуга ребёнка и т. п. Родители имеют возможность развивать личность ребёнка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо.

Уровень семейного воспитания в процессе физического развития детей определяется степенью взаимодействия семьи и дошкольного учреждения. Кроме того, не следует забывать, что физическое воспитание – это не только занятие физкультурой, а целая система организации двигательной деятельности детей как в детском саду, так и дома.

Для того чтобы узнать, как родители оценивают физическое развитие своего ребёнка, нами были проведены индивидуальные беседы и анкетирование (см. приложение 4). Количество опрошенных родителей составило 12 человек. Из него мы хотели выявить:

- насколько родители осведомлены, по каким показателям можно отслеживать физическое развитие своего ребёнка;
- чем предпочитают заниматься дети в свободное время;
- нуждаются ли родители в помощи специалистов детского сада по вопросам физического развития.

Анализ опрошенных родителей дал следующие результаты:

Отвечая на первый вопрос анкеты «Часто ли болеет Ваш ребёнок?» 6 (50%) родителей ответили, что «нет». Остальные – 6 (50%) человек считают, что «часто».

Из опроса родителей мы выяснили, что к числу таких болезней в основном относятся ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) и ОРЗ (острые респираторные заболевания). А причины этих болезней – это недостаточное физическое воспитание в детском саду.

Здоровье и физическое развитие ребёнка зависит от того, в какой физической форме он состоит и как часто занимается спортом. Важную роль в оценке здоровья детей выполняют показатели физического развития.

Поэтому, давая ответ на второй вопрос анкеты «Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребёнка?», мы видим, что 4 (33%) опрошенных родителей ответили «да», 6 (50%) человек осведомлены в этом частично, а остальные – 2 (17%) не имеют об этом никаких представлений.

Следующий вопрос спрашивает родителей о том «На что, на Ваш взгляд, семья и детский сад должны обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребёнка?». 5 (42%) из опрошенных родителей пришли к выводу, что это: физкультурные занятия и закаливающие мероприятия, 4 (33%) человека считают, что это: здоровая, гигиеническая среда, соблюдение режима дня, полноценный сон, достаточное пребывание на свежем воздухе, и только 3 (25%) доказывают, что это: благоприятная психологическая атмосфера, рациональное, калорийное питание и наличие спортивных и детских площадок.

Давая ответ на вопрос, «Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка?», мы видим, что 5 (42%) опрошенных родителей считают, что это: прогулки в любую погоду и систематическое проветривание группы, 4 (33%) человека утверждают, что это: облегченная одежда в группе, хождение босиком и умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры, а остальные – 3 (25%) человека говорят, что обливание ног водой контрастной температуры.

На предложенный вопрос анкеты «Знаете ли Вы, как укрепить здоровье ребёнка дома?» 3 (25%) из опрошенных родителей ответили «да», – 7 (58%) человек считают, что «частично», и только 2 (17%) утверждают, что «нет». Да и в помощи детского сада они нуждаются, в общем-то, тоже частично.

По результатам опроса следующего вопроса «Интересуется ли Ваш ребёнок играми с элементами спорта или подвижными играми?» мы узнали, что 5 (42%) опрошенных родителей считают, что «да», столько же, т.е. 5 (42%) человек считают, что «частично», 2 (17%) утверждают, что «нет».

На следующий вопрос анкеты «Как Вы считаете, высока ли двигательная активность Вашего ребёнка?» 6 (50%) родителей ответили, что двигательная активность ребёнка высока, 3 (25%) человека считают, что средняя, и лишь только 3 человека (25%) считают, что двигательная активность их детей низкая.

Из опроса родителей мы узнали, что в свободное время их дети предпочитают игры на воздухе. Об этом говорят 5 (42%) опрошенных семей, 2 (17%) – любят рисовать и играть с игрушками, 2 (17%) – заняты просмотром телепередач или чтением книг и 3 семей (25%) утверждают о том, что их дети предпочитают другие виды деятельности такие, как: летом – купание и плавание, катание на роликах, велосипеде, а зимой – катание на санках и лыжах. Не исключением являются и культпоходы в выходные дни.

Многие родители считают, что их ребёнок выделяется среди других детей уровнем развития физических качеств: таких как – быстрота, ловкость, выносливость. Но, к сожалению, не все понимают, что такое физические качества, и какую роль они играют в жизни ребёнка. Это видно по результатам опроса, следующего вопроса предложенной анкеты.

Всё это свидетельствует о том, что систематического, целенаправленного физического воспитания, необходимой физической нагрузки и двигательной активности дети в семье не получают.

Подтверждение мы находим и в ответах родителей на вопрос: «Какие трудности в физическом воспитании детей Вы испытываете?». Вот, наиболее, часто встречающиеся ответы: «Не хватает, времени», «Нет спортивного инвентаря», «Нет навыков в обучении детей», «Ребёнок часто болеет», «Нет системы в занятиях», «Нет литературы по данному вопросу».

Из анкетирования можно сделать вывод, родители понимают всю важность и ответственность в воспитании здоровых детей, но в виду отсутствия времени, возможности и желания некоторые из них подходят к этому вопросу безответственно, что пагубно влияет на физическое и нравственное воспитание детей.

В целом, опрос родителей подтвердил необходимость повышения их педагогической культуры в вопросах физического развития дошкольников в условиях семьи, поиск путей взаимодействия в решении данной проблемы.

Необходимым условием нормального развития ребёнка является объединение усилий родителей и детского сада в физическом воспитании и оздоровлении детей. Координация воспитательной работы, проводимой в семье и ДООУ, одна из важнейших задач педагогического коллектива.

Для этого нам необходимо:

- совершенствовать воспитательно-образовательную работу с детьми на основе образовательной программы;
- внедрить новые формы и методы работы с семьёй;
- установить единые требования к процессу физического воспитания ребёнка в семье и в ДООУ;
- усилить связь между повседневной воспитательно-образовательной работой с детьми в детском саду и воспитанием ребёнка в семье, прежде всего, путём различных поручений, заданий, которые дети должны выполнять дома вместе с родителями;
- использовать личный пример взрослых членов семьи в физическом воспитании дошкольников;
- изучить положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди родителей;
- построить работу на основе взаимопомощи педагогов и родителей.

Взаимодействие ДООУ с родителями воспитанников происходит под девизом «К здоровой семье через детский сад», что способствует сохранению и укреплению здоровья детей, формирования здорового образа жизни в условиях семьи.

Гармоничному физическому и психическому развитию ребёнка способствуют режим дня (сочетание деятельности статического динамического характера), двигательный режим.

Для решения задач физического развития детей педагоги используют различные средства физического воспитания в комплексе: утреннюю и корригирующую гимнастики; НОД по физической культуре; спортивные мероприятия (праздники и досуги); динамические паузы во время проведения НОД; двухразовые прогулки; самостоятельную двигательную активность; индивидуальную работу с детьми; облегчённую одежду детей в группе; интегрированные занятия и игры, проблемные ситуации по вопросам валеологического содержания; здоровьесберегающие технологии: аутотренинг и психогимнастику, пальчиковую и дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, закаливание.

Проблемы физического воспитания детей педагоги решают в тесном контакте с семьёй. Для этого используют следующие методы взаимодействия: анкетирование, проведение Дня открытых дверей (показ утренней гимнастики, физкультурного занятия, гимнастики после сна).

Воспитатель и инструктор по физической культуре совместно с медсестрой проводят индивидуальные беседы, консультирования на родительских собраниях по различным темам в области физического развития детей. Также, детям вместе с родителями, была организована экскурсия в детскую спортивную юношескую школу (ДЮСШ) с целью расширения представления о спортивной жизни посёлка и воспитания желания к занятиям спортом.

В уголке для родителей оформлены стенды, папки-передвижки по приобщению детей и родителей к здоровому образу жизни. Подобраны комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и предупреждения развития плоскостопия (см. приложение 5), даны рекомендации по использованию спортивного оборудования для двигательной активности детей в детском саду и дома «Домашний стадион» (см. приложение 6) и пр. Также, для родителей воспитанников группы, было разработано десять очень ценных советов по физическому воспитанию детей (см. приложение 7).

Таким образом, по результатам исследования, можно сделать вывод, что предшествующая работа в данном направлении не достаточна. Анализ выявленных результатов показывает положительные и отрицательные стороны процесса физического развития детей в ДООУ и семье.

Поэтому, полученная информация позволила конкретизировать систему работы педагога с родителями по организации совместной деятельности в физическом развитии детей. Определить тематику и направленность собраний, консультаций, лекториев и других фронтальных и индивидуальных форм общения с родителями. Кроме того, наметить дифференцированный подход к разным категориям семей.

2.2. Организация работы педагога с родителями по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста и анализ её эффективности

Для решения проблемы информированности родителей в вопросах физического воспитания и развития детей нами была поставлена цель: повышение уровня физического развития детей при совместной деятельности педагогов и родителей.

Для реализации поставленной цели определены следующие задачи:

- обеспечить условия для физического и психического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;
- формировать доступные представления и знания о физическом развитии детей, потребности в здоровом образе жизни в семье;
- реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с детьми, родителями и педагогами для своевременного развития жизненно важных навыков и способностей детей;
- оказать всестороннюю помощь семье в физическом воспитании и развитии детей.

Физическое развитие и оздоровление детей является приоритетным направлением работы детского сада. Оно имеет важное значение, поэтому необходимо проведение комплексных мероприятий по профилактике, укреплению и коррекции здоровья и физического развития детей, посещающих ДОО, предполагающих тесное сотрудничество родителей, всех специалистов, воспитателей и методической, медицинской службы.

В систему совместной работы с родителями было включено несколько форм сотрудничества:

1) Проведение родительских собраний, индивидуальных и групповых консультаций, семинаров-практикумов, мастер-классов. Цель таких мероприятий – информирование родителей о формировании двигательных навыков у детей, активном влиянии физических качеств на физическое, эмоциональное, интеллектуальное развитие и укрепление здоровья.

2) Организация фотовыставок, выставок рисунков и поделок родителей и детей с целью приобщения семьи к ЗОЖ. Организация выставок очень значима как для детей, так и для родителей. Во время подготовки к выставкам дети узнают много нового и интересного. Результат: у детей повысится самооценка, будет развит художественный вкус и выработана ответственность.

3) Организация и проведение совместных физкультурных занятий детей и родителей, а также спортивных развлечений и праздников, походов с участием родителей. Цель совместных физкультурных мероприятий детей с родителями – гармонизация детско-родительских отношений средствами физической культуры и повышение грамотности родителей в области физического развития и воспитания своих детей.

Тщательное планирование работы педагога по физическому развитию в работе с семьёй имеет огромное значение. В связи с этим, мы разработали план работы с родителями с учётом основных направлений деятельности педагога (см. приложение 8).

Для того чтобы найти пути решения поставленных задач, необходимо установить доверительно-деловые контакты с взрослыми, участвующими в воспитании. Эта работа предполагает несколько этапов. В каждый этап были включены разнообразные методы и формы.

1 этап – установление с родителями детей доверительных отношений. Нами было организовано выступление на родительском собрании «Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста» (см. приложение 9).

Цель собрания: расширить кругозор родителей в части представлений о физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста.

Нами были намечены следующие задачи данного мероприятия:

- помочь родителям понять смысл выражений «физическое развитие» и «физическое воспитание», а также разницу между ними;
- познакомить с разнообразием средств и методов физического развития в домашних условиях и особенностями физического воспитания;
- мотивировать родителей на принятие позиции «образца» для своего ребёнка.

В ходе собрания родителям были предложены:

- игра «Мозговой штурм», цель которой заключалась в следующем: акцентировать внимание родителей на смысловых понятиях выражений «физическое воспитание» и «физическое развитие».
- информационная справка на тему «Средства и методы физического развития в домашних условиях и особенности физического воспитания».

Цель: познакомить родителей с разнообразием средств и методов физического развития ребёнка, а также особенностями его физического воспитания как старшего дошкольника.

В заключении собрания был сделан вывод:

- «физическое развитие» и «физическое воспитание» – это разные процессы, с разным набором методов;

- для детей дошкольного возраста важен пример родителя, его позиция в отношении физического развития – это ключ физического воспитания ребёнка;

- для детей старшего дошкольного возраста важно, наряду с личным примером, использовать методы «физического воспитания».

Кроме этого, были проведены индивидуальные и групповые консультации на тему «Формы работы с родителями в формировании ценностей здорового образа жизни и развития физических качеств дошкольников»; даны рекомендации по формированию двигательных навыков у детей в семье, и по использованию спортивного оборудования для двигательной активности детей в детском саду и дома.

2 этап – знакомство с жизнью семьи, её интересами, проблемами, трудностями в воспитании здорового ребёнка.

Эффективность взаимодействия педагога с родителями во многом зависит от изучения семейной микросферы. Поэтому, родителям было предложено принять участие в фотовыставках и выставках рисунков совместно с детьми на темы: «Мой выходной день», «Мы здоровью скажем – да!» (см. приложение 10). Данный вид деятельности способствует формированию установки на сотрудничество.

Цель такого вида деятельности: обмен опытом семейного отдыха; установление дружеских отношений среди родителей группы.

Задачи заключались в следующем:

- формировать у родителей интерес к совместному отдыху с детьми в выходной день;

- познакомить родителей с формами выходного дня;

- обогащать детско-родительские отношения опытом совместной творческой деятельности;

- побуждать родителей и детей отражать свои впечатления от совместного отдыха в фотографиях и рисунках;

- воспитывать желание вести ЗОЖ;

- повышать творческую активность родителей и детей.

Так как выставки проводились зимой, они были посвящены зимним видам спорта. Перед выставкой с родителями и детьми была проведена беседа о том, кому какие виды спорта нравятся. Участники сами придумывали, что нарисуют. Дети очень любят участвовать в выставках. И когда, с каждым днём, работы прибавляются, то дети радуются. Каждый новый рисунок они охотно рассматривают, рассказывают друг другу о семейных занятиях физкультурой, спортивных увлечениях членов семьи, делятся своими впечатлениями.

Результаты: у детей появляется интерес к физической культуре. Они начинают делать утреннюю гимнастику всей семьёй, катаются на коньках, лыжах, рассказывают, с увлечением, как они проводят выходные. Тем самым представления родителей о формах семейного досуга расширяются.

3 этап – организация открытых мероприятий, причём родителям были предложены не только педагогические занятия, но и осуществлялась практическая подготовка по вопросам воспитания здорового ребёнка.

На этом этапе предлагались следующие формы работы: совместная спортивная деятельность с детьми и родителями – занятия, развлечения, походы, дни здоровья и т. п. Работала консультационная помощь специалистов (логопеда, психолога, инструктора по физическому воспитанию) в составлении индивидуальных планов оздоровления детей совместно с родителями.

Ознакомившись с условиями жизни семьи, мы сделали вывод, что взрослые по отношению к физическому развитию ребёнка, к здоровому образу жизни условно делятся на следующие категории:

Первая категория – мы отнесли родителей, которые имеют положительный опыт семейного воспитания. Эти родители являются нашими помощниками в пропаганде физического воспитания в семье, организаторами активного отдыха детей, приобщению детей к спорту.

Родители данной категории с удовольствием занимаются с детьми физкультурой, стремятся воспитать и вырастить здорового ребёнка.

Они помогли нам организовать фотовыставки, конкурсы рисунков и поделок: «Мы здоровью скажем – да!», «Мой выходной день», «Как мы ходили в поход», «Летние виды спорта». В этом случае родители являются опорой в использовании их опыта в физическом воспитании и развитии как для педагога, так и для других родителей.

Вторая категория – это семьи, которые нуждаются в наших советах, консультациях, практических занятиях.

Мы выделили несколько групп таких семей:

1 группа – часто болеющие дети. Для родителей, у кого часто болеют дети, медицинские и педагогические работники нашего ДООУ провели беседы на темы, как: «Профилактика детских инфекционных заболеваний», «Профилактика гриппа и ОРВИ», «Острые кишечные инфекции», «Осуществление закаливания часто болеющих детей» и пр.

2 группа – выделены родители детей, которые имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержка в развитии быстроты, ловкости, координации движений, уплощение стопы или плоскостопие. Для этих родителей мы провели индивидуальные беседы на темы: «Формирование двигательных навыков у детей в семье», «Дружно весело играя, мы здоровье прибавляем». Разработали рекомендации в виде консультаций, которые можно разместить в родительском уголке, на темы: «Красивая осанка – залог здоровья», «Развитие физических качеств у детей» (см. приложение 11). Кроме того, родители приняли участие в мастер-классе «Профилактика плоскостопия» (см. приложение 12).

3 группа – родители, которые не уделяют должного внимания физическому воспитанию и развитию ребёнка.

В этом случае, мы применили индивидуальную работу с родителями: подобрали соответствующую литературу; беседы информационного характера; организовали наблюдения за своим ребёнком на занятии,

праздниках и развлечениях. В ходе наблюдения за своим ребёнком на занятии мы предложили взрослым самим принять участие непосредственно в занятии (см. приложение 13).

Отличительная особенность совместной деятельности педагога и родителей на занятии, состоит в том, что родители являются помощниками педагога, и каждый из них тренером своего ребёнка. Это позволяет повысить эффективность выполнения и достижения высоких результатов в развитии детей.

4 группа – родители, которые разделяют взгляды на физическое воспитание и развитие детей, но им не хватает знаний и опыта. Они испытывают дефицит времени. В основном родители данной группы полагаются на работу детского сада.

Совместная деятельность заключается в групповых консультациях: «Роль физических упражнений в жизни дошкольника», «Вместе весело шагать»; беседах и объяснениях на темы: «Папа, мама, закаляйтесь вместе с нами», «Вместе весело играть»; презентациях: «Здоровое питание – залог здоровья», «Весёлая физкультура». Нами разработаны памятки в виде буклетов на темы: «Играем дома – играем всей семьёй», «Развитие у детей физических качеств в подвижных играх» и т. д. (см. приложение 14).

Также, мы привлекли родителей оказать помощь в подготовке спортивных мероприятий: «Мой весёлый звонкий мяч», «День защитника Отечества», «Вместе с мамой, вместе с папой!». Здесь взрослые исполняют роли героев, являются членами жюри, вместе с детьми участвуют в различных конкурсах (см. приложение 15).

Игра, как познавательный материал, расширяет кругозор ребёнка. В спортивных праздниках и досугах были использованы подвижные игры, включены оздоровительные упражнения. В таких мероприятиях значительное место отводится и играм, и игровым заданиям соревновательного типа. Они увеличивают двигательную активность, повышают интерес к физическим упражнениям, учат детей и взрослых

оценивать свои возможности и управлять своим поведением. Между взрослыми и детьми поддерживаются дружеские отношения и взаимопомощь, у детей улучшается двигательная активность, формируются интерес к здоровому образу жизни.

Следовательно, разделив взрослых на условные группы, мы осуществили дифференцированный подход в работе с семьями воспитанников.

К одной из форм физического воспитания и развития сохранения и укрепления здоровья детей относится и туризм. Он является естественным посильным видом спорта, поскольку нагрузки в нём хорошо дозируются и соотносятся с физическими возможностями участников. В нашем детском саду практикуется семейный туризм. Семейные путешествия укрепляют дружеские отношения между родителями и детьми. Цель этих походов – оздоровление организма детей, приобретение навыка ориентировки на местности, знакомство с родным краем, воспитание любви к родной природе, к земле. Разработка маршрута осуществлялась совместно с родителями и воспитателями.

В результате сотрудничества родителей и педагогов налаживается тесная связь взаимодействия ДОО с семьёй. Родители интересуются своим ребёнком, выходят на контакт с педагогами ДОО и получают информацию об индивидуальном развитии, способностях и достижениях детей.

Созданные условия рассматриваются как оптимальные для успешного осуществления совместного сотрудничества педагогов и родителей, направленные на полноценное физическое развитие ребёнка.

В длительной работе, родители учатся ближе видеть сложный многогранный процесс воспитания и развития ребёнка.

Для получения результатов, повышения уровня физического развития детей старшей группы, была проведена вторичная диагностика. В исследовании, также приняли участие 12 детей старшей группы.

Данная диагностика позволила проследить динамику изменения уровня физического развития детей в исследуемой группе.

Для достижения достоверных результатов вторичную диагностику мы провели по тем же методикам, что и первичную. Результаты вторичной диагностики представлены на рисунках 7, 8, 9, и в приложении 3.

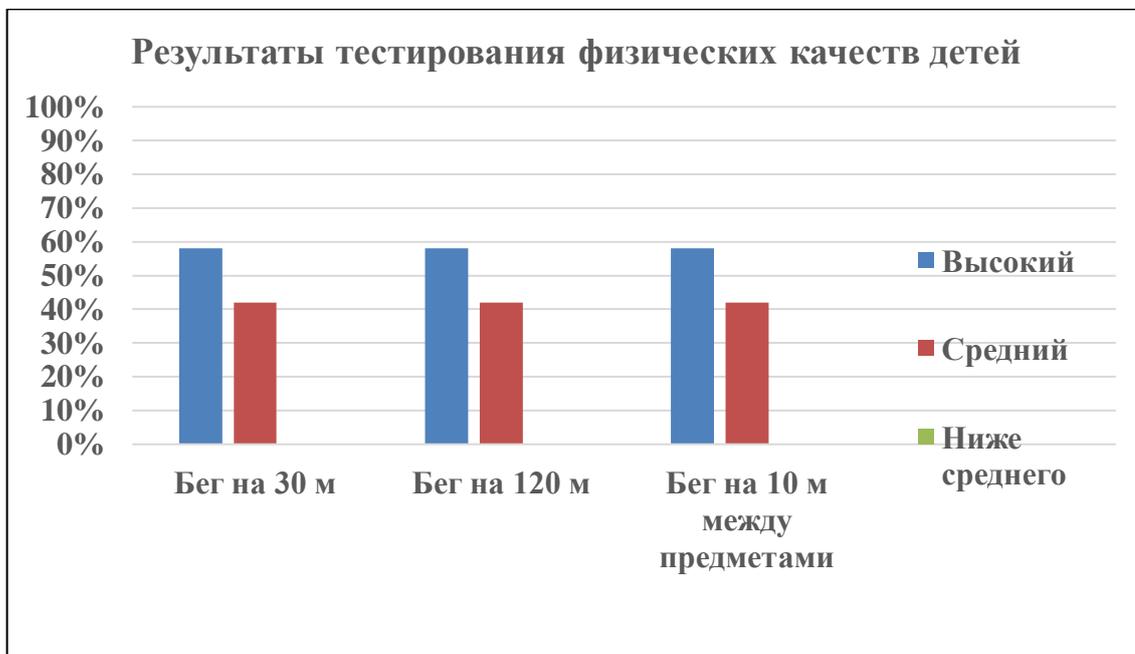


Рис. 7. Результаты тестирования физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости) у детей 5-6 лет

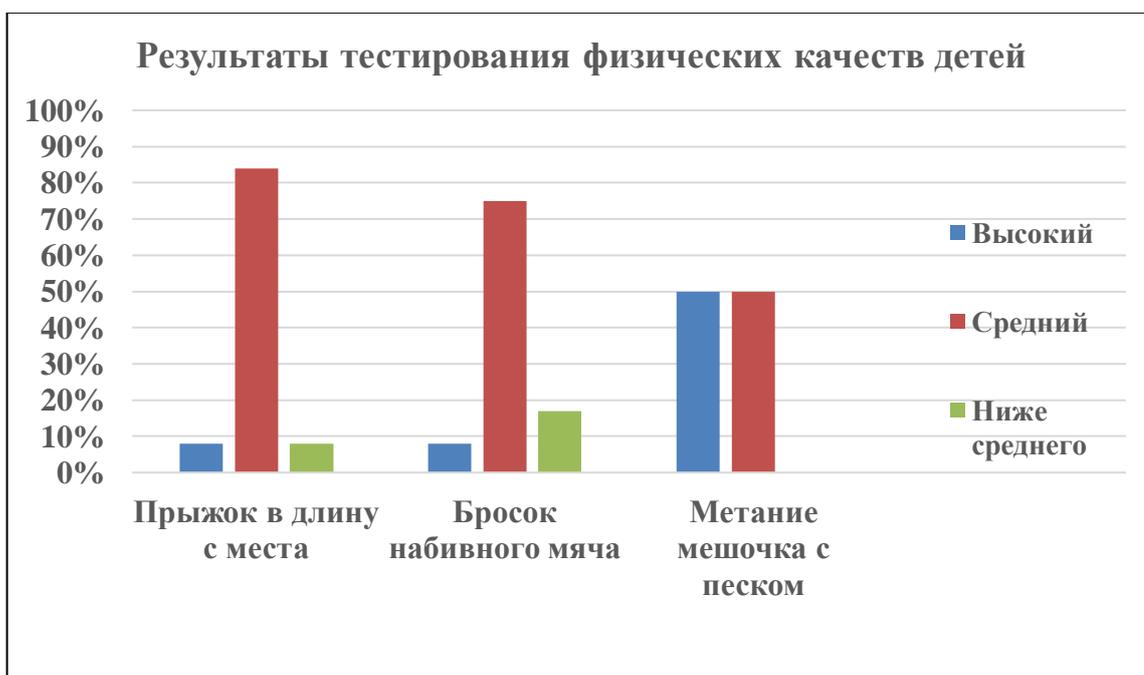


Рис. 8. Результаты тестирования физических качеств (скоростно-силовых качеств) у детей 5-6 лет

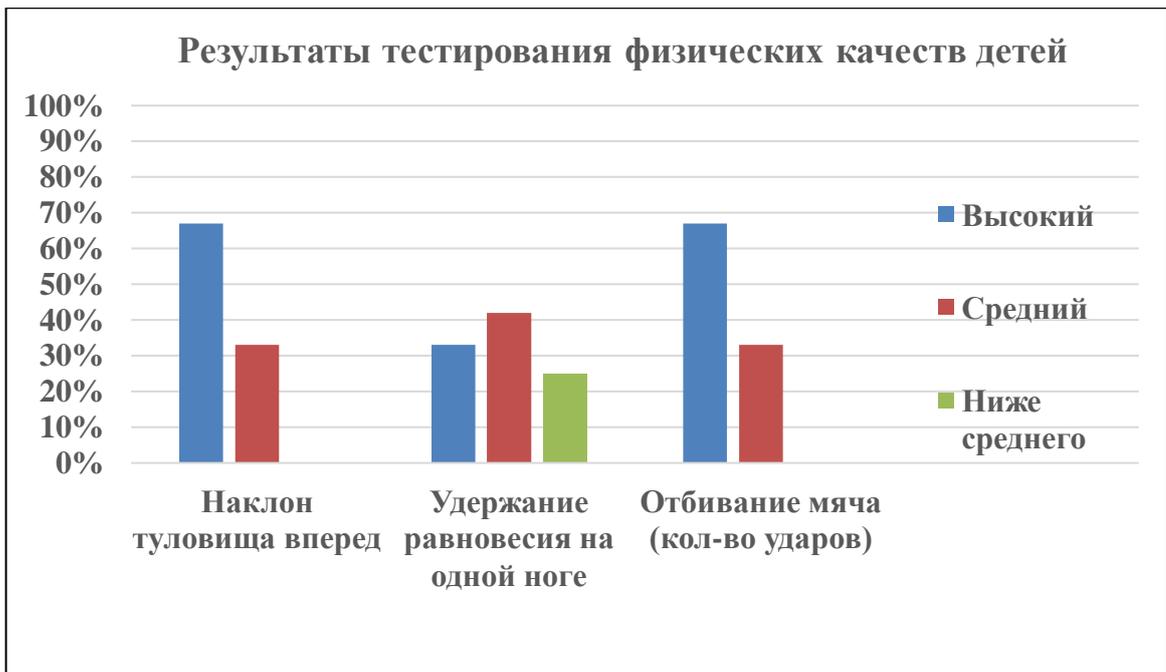


Рис. 9. Результаты тестирования физических качеств (гибкости, статического равновесия и оценки координации движений) у детей 5-6 лет

По результатам диагностики был определён уровень физической подготовленности каждого ребёнка, а затем группы в целом (см. рисунок 10).



Рис. 10. Результаты диагностики физической подготовленности детей 5-6 лет

Ознакомиться с результатами первичной и вторичной диагностики можно ниже, в таблице 6.

Таблица 6

Уровень физической подготовленности детей 5-6 лет на заключительном этапе

№ группы	Уровень физической подготовленности	Первичная диагностика		Вторичная диагностика	
		Количество детей	%	Количество детей	%
I	Высокий	2	17	5	42
II	Средний	7	58	7	58
III	Ниже среднего	3	25	0	0

При сравнении результатов с первичной диагностикой были получены следующие данные: уровень физической подготовленности изменился ещё у нескольких детей. Трое детей – Полина К., Ваня К., Кира Т. – показали высокий результат в тестовых заданиях: метание мешочка с песком, удержание равновесия на одной ноге и отбивании мяча. Они переместились со средней нормы на высокий уровень.

Средний уровень физической подготовленности показывают, также – 7 детей. Дети – Витя Б., Света К., Катя Р. – с низкого уровня перешли на среднюю норму. Их показатели улучшились в беге, прыжках, наклонах туловища вперёд и отбивании мяча.

В соответствии, с приобретёнными данными, в процессе нашего исследования, можно прийти к выводу, что большая часть воспитанников старшей группы, по прежнему, показывает средний уровень сформированности компонентов физической подготовленности. Динамика изменения сформированности физической подготовленности детей составляет 25%. Можно сказать, что ситуация в группе, всё-таки, улучшилась, так как по результатам вторичной диагностики изменился уровень высокой мотивации.

Сравнительные результаты первичной и вторичной диагностики представлены на рисунке 11.

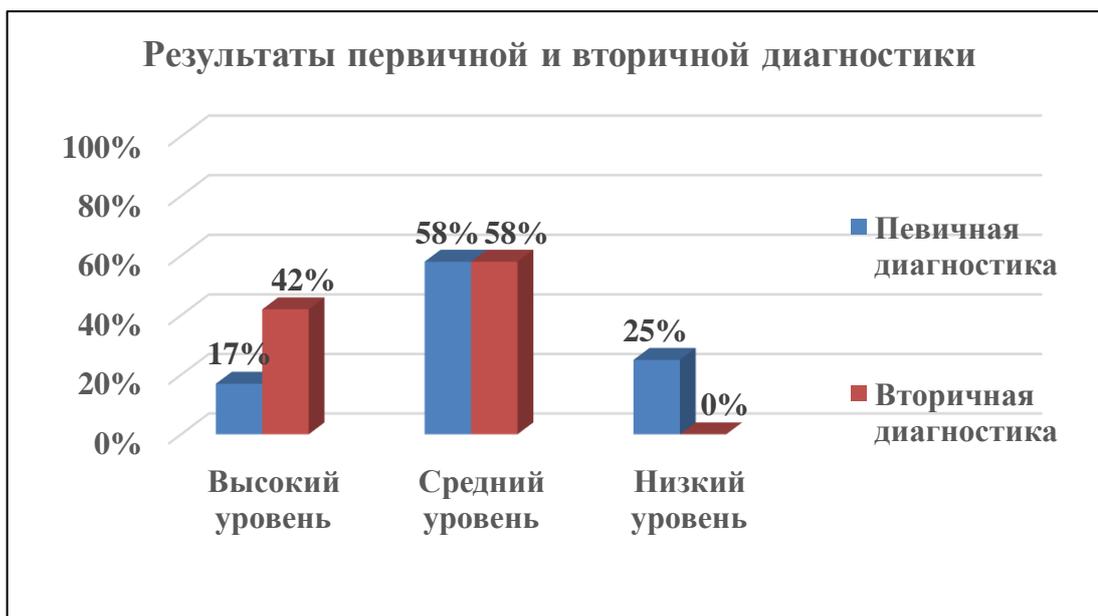


Рис. 11. Сравнительный анализ опытно-поисковой работы

Следовательно, сравнив результаты опытно-поисковой работы, отмечаем положительную динамику уровня сформированности физического развития детей исследуемой группы.

В итоге, наблюдая положительные изменения, можно сделать вывод о том, что проделанная нами работа была эффективной.

Разработанная и апробированная система совместной работы способствует физическому развитию и оздоровлению детей, повышению педагогических условий для физического развития ребёнка, налицо повышение педагогической культуры родителей в области физического воспитания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дошкольный возраст является важным периодом формирования здоровья и психофизического развития ребёнка. Как раз в дошкольном детстве в итоге целенаправленного педагогического воздействия формируются те двигательные качества, навыки и умения малыша, которые служат основой его нормального физического и психического развития. В текущее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения преобразуется на данный момент в первоочередную социальную дилемму.

Одним из наиболее важных показателей здоровья детей, является их физическое развитие. В показатель физического развития ребёнка входят так же подобные показатели уровня здоровья, как функциональные и морфологические свойства организма, характеризуют его процессы роста и развития. Для определения физического развития детей, используют методику антропометрических исследований. Здоровье и физическое развитие детей является очень важным аспектом, которому необходимо уделять акцентированное внимание родителям с самого раннего детства.

На физическое развитие детей оказывают влияние самые разнообразные факторы. Ведущими формирующими факторами, влияющими на физическое здоровье и развитие детей считаются: режим дня, экология, внутренняя среда помещений, организация физического воспитания, медико-санитарная помощь.

Один из главных факторов, влияющих на физическое развитие ребёнка – это фактор развития физической культуры в семье.

Семья и дошкольное учреждение – два важных института социализации ребёнка. И хотя их воспитательные функции различны, для всестороннего развития ребёнка необходимо их взаимодействие. Отношения дошкольного учреждения с семьёй должны быть основаны на

сотрудничестве и взаимодействии. Основная цель всех форм и видов взаимодействия ДОО с семьёй – установление доверительных отношений между детьми, родителями и педагогами, воспитание потребности делиться друг с другом своими проблемами и совместно их решать.

Ключевые принципы организации такого взаимодействия:

- доброжелательный стиль общения педагогов с родителями;
- индивидуальный подход;
- сотрудничество, а не наставничество.

Взаимодействие педагогов ДОО с родителями реализуется посредством разных форм. Выделяют традиционные (индивидуальные, коллективные, наглядные) и нетрадиционные (информационно-аналитические, досуговые, познавательные, наглядно-информационные) формы. В настоящее время активно используется метод проектов. Этот метод способствует сближению родителей, детей и педагогов.

Известно, что развитие ребёнка тесно связано с образом жизни семьи, и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой, приобщать к здоровому образу жизни. Чтобы решить проблему оздоровления, педагогам необходимо установить контакт с взрослыми.

Уровень физической подготовленности дошкольников отражается, в первую очередь, в эффективности организации процесса физического воспитания.

Оценка физической подготовленности определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития дошкольников. Характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и физических качеств, проявляющихся в различных видах деятельности.

В рамках выбранной нами темы «Совместная деятельность ДОО и семьи как средство повышения уровня физического развития дошкольников» была организована исследовательская работа.

Опытно-поисковая работа проходила на базе МБ ДОУ детский сад № 16 «Малышок» п. Восточный, Серовского района. В исследовании принимали дети 5-6 лет.

Была поставлена цель – определить уровень сформированности физических качеств у детей в старшей группе детского сада.

При оценке физического развития детей учитывались отдельные качественные стороны их двигательных возможностей: выносливость, быстрота, сила, гибкость, координационные способности. Для тестирования физических качеств дошкольников использовались контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Проведя диагностику, мы определили, что большая часть воспитанников показывают средний уровень сформированности компонентов физической подготовленности.

Также, в исследовании приняли участие родители воспитанников старшей группы. С ними было проведено анкетирование, позволяющее определить: насколько родители осведомлены в вопросах физического развития ребёнка, по каким показателям можно отслеживать физическое развитие детей; чем предпочитают заниматься дети в свободное время; нуждаются ли родители в помощи специалистов детского сада по вопросам физического развития.

Анализ ответов показал, родители понимают всю важность и ответственность в воспитании здоровых детей, но в виду отсутствия времени, возможности и желания некоторые подходят к этому вопросу безответственно, что пагубно влияет на физическое и нравственное воспитание детей.

Чтобы повысить уровень физического развития детей, было принято решение о необходимости дальнейшей работы педагога с родителями по организации совместной деятельности в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста, разработан план мероприятий.

Комплекс мероприятий включает в себя несколько форм взаимодействия: анкетирование, проведение консультаций и мастер-класса; организация и проведение совместных физкультурных занятий детей и родителей; проведение спортивных развлечений и праздников с участием родителей, подбор комплексов упражнений, направленных на формирование правильной осанки у детей и игровых упражнений для предупреждения развития плоскостопия, а также даны рекомендации по использованию спортивного оборудования для двигательной активности детей в детском саду и дома. Кроме этого, работа с родителями подразумевает и другие формы взаимодействия.

Для получения результатов, повышения уровня физического развития детей старшей группы, была проведена вторичная диагностика. При этом применялись те же методики, что и в первичной диагностике.

Сравнив результаты опытно-поисковой работы, отмечаем положительную динамику уровня сформированности физического развития детей группы. В итоге, наблюдая положительные изменения, можно сделать вывод о том, что проделанная нами работа была эффективной.

Разработанная система совместной работы будет способствовать физическому развитию и оздоровлению детей, повышению педагогических условий для физического развития ребёнка. Следовательно, налицо будет повышение педагогической культуры родителей в области физического воспитания.

В заключение нашей работы, можно сделать вывод, что задачи исследования полностью выполнены, цель достигнута.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – Киев, Здоров, я. – 1985. – 80 с.
2. Арнаутова, Е.П. Практика взаимодействия семьи и современного детского сада. / Методическое пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 213 с.
3. Айрапетова, В.В. Актуальные проблемы воспитания / Педагогика. – 2008. № 5. – С. 104-109.
4. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И.С. Барчуков. – М.: КноРус, 2011. – 259 с.
5. Бондарева, С.С. Условия формирования единого культурно-образовательного пространства «детский сад-семья» [Текст]: система работы / сост. С.С. Бондарева. – Л-К, 2013. – 51 с.
6. Венецкая, О. Взаимодействие детского сада и семьи при реализации задач образовательной области «Физическое развитие» / О. Венецкая, М. Рунова. // Журнал Дошкольное воспитание № 6. – 2015. – С. 39-42.
7. Гончаров, В.Д. Физическое образование и физическая культура в системе социокультурной деятельности дошкольного учреждения / Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста / сост. Л.А. Виноградова. – СПб.: Изд-во ОИ НМЦ ВРУО, 1998. – 47 с.
8. Громбах, С.М. Оценка здоровья детей и подростков при массовых осмотрах // Вопр. охр. матер. – 1973. – № 7. – С. 3-7.
9. Давыдов, В.Ю. Влияние физических упражнений различной направленности на организм детей дошкольного возраста / Физическое воспитание дошкольников: сб. науч. тр. обл. науч.-практ. семинара по физ. восп. детей дошк. учреждений (20-23 ноября 2001 г.). – Волгоград, 2003. – С. 13-28.
10. Дегтярёв, И.П. Физическое развитие / И.П. Дегтярёв. – Киев.: Профи, 2005. – 48 с.

11. Доман, Г. Как сделать ребёнка физически совершенным: пер. с англ. М.: АСТ, Аквариум, 2008. – 290 с.
12. Доронова, Т.Н. Вместе с семьёй: пособие по взаимодействию дошкол. образоват. учреждения и родителей [Текст] / Т.Н. Доронова, Г.В. Глушкова, Т.И. Гризик и др. – М.: Просвещение, 2005. – 190 с.
13. Доскин, В.А. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002. – 110 с.
14. Дуброва, В.П. Теоретико-методические основы взаимодействий детского сада с семьёй: учебное пособие. – Минск, Эльба, 2012. – 262 с.
15. Дьяченко, В.К. Сотрудничество в обучении: о коллективном способе учебной работы: кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 192 с.
16. Евдокимова, Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника [Текст] / Е.С. Евдокимова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 95 с.
17. Залетаев, П.И., Физическая культура. / учеб. для профтехобразования / П.И. Залетаев, В.П. Шлянов, В.И. Загорский. – М.: Высшая школа, 1984. – 162 с.
18. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
19. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н.И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 218 с.
20. Здоровьесберегающее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.В. Филиппова, Ю.А. Лебедев, И.К. Шилкова, Ю.Р. Силкин, А.С. Большев и др. – М.: Гуманит, ИЦ ВЛАДОС, 2001. – 336 с.
21. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. [Текст] / авт. сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – Москва: АРКТИ, 2001. – 80 с.

22. Змановский, Ю.Ф. Здоровый дошкольник // Журнал Дошкольное воспитание. – 2005. – № 6. – С. 11-17.
23. Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина, 2009. – 128 с.
24. Капралова, Р.М. Работа классного руководителя с родителями / Р.М. Капралова. – М.: Просвещение, 1980. – 190 с.
25. Кенеман, А.В., Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студентов пед. инс-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология» / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Просвещение, 1978. – 272 с.
26. Клевенко, В.М. Быстрота как развитие физических качеств. – М.: – 2008. – 290 с.
27. Климова, С. Сотрудничество детского сада и семьи по укреплению здоровья ребёнка // Журнал Медработник № 3. – 2015. – С. 87-91.
28. Козлова, С.А. Дошкольная педагогика: учеб. пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / С.А. Козлова, Т.А. Куликова. – 2-е изд., пер. и доп. – М.: Академия, 2009. – 416 с.
29. Козырева, О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. – М.: Просвещение, 2007. – 308 с.
30. Концепция дошкольного воспитания / авт.-сост. В.В. Давыдов, В.А. Петровский, Р.Б. Стеркина и др. – М.: Просвещение, 1989. – № 5. – С. 10-23.
31. Коротаев, А.В. Законы истории. Математическое моделирование развития Мир-Системы [Текст] / А.В. Коротаев, А.С. Малков, Д.А. Халтурина. – 2-е изд. М.: УРСС, 2007.
32. Кравчук, А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) / А.И. Кравчук. – Новосибирск, изд-во НГПУ, 1998. – 238 с.
33. Кудрявцев, В.Т. Принципы развивающей педагогики оздоровления / В.Т. Кудрявцев // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных

образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации: сб. статей и документов. – под ред. Т.И. Оверчук. – 2-ое издание. испр. и доп. – М.: ГНОМ и Д, 2009. – С. 84-92.

34. Кузьмина, Н.В. Понятие «педагогической системы» и критерии её оценки: Методы системного педагогического исследования / под ред. Н.В. Кузьминой. – М.: Народное образование, 2002, Педагогические советы / авт.-сост. И.М. Бушнева [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2012. – 250 с.

35. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст] / В.В. Марков. – М.: Академия, 2001. – 320 с.

36. Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ: Критерии оценки состояния здоровья детей // № 0, 2010. – С. 39-40.

37. Недвецкая, М.Н. Управление качеством педагогического взаимодействия школы и семьи: Монография [Текст] / М.Н. Недвецкая. – М.: АПКиППРО, 2008. – 240 с.

38. Педагогические советы / авт.-сост. И.М. Бушнева [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2012. – 250 с.

39. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу: пособие для педагогов дошкольных учреждений / под ред. Т.С. Комаровой, О.А. Соломенниковой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 96 с.

40. Правдов, М.А. Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей на физкультурных занятиях в дошкольных образовательных учреждениях: дисс. ... д.п.н. – Шуя, 2003. – 419 с.

41. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.

42. Рожков, М.И. Теория и методика воспитания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / М.И. Рожков, Л.В. Байбородова. – Ярославль: изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2012. – 415 с.

43. Российская педагогическая энциклопедия: в 2-х томах. [Текст] / Гл. ред. В.В. Давыдов. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1998.
44. Рунова, М. Взаимодействие семьи и детского сада по вопросам укрепления физического и психического здоровья детей / М. Рунова, О. Венецкая // Журнал Дошкольное воспитание № 10. – 2014. – С. 61-67.
45. Рунова, М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учётом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2005. – 141 с.
46. Савельева, Н.Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 464 с.
47. Современные формы работы с родителями в дошкольном учреждении: методические рекомендации к 2012-2013 учебному году / сост. Е.В. Пляскина. – с. Троицкое: РМК, 2013. – 60 с.
48. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: ИЦ: Академия, 2008. – 368 с.
49. Студеникин, М.Я. Книга о здоровье детей / М.Я. Студеникин. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Медицина, 1982. – 238 с.
50. Третьякова, Н.В. Здоровьесберегающая деятельность образовательных учреждений: современное состояние и проблемы // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2014. – Т. 1. – С. 30-36.
51. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Дошкольного Образования (ФГОС ДО). – Екатеринбург, 2014. – 23 с.
52. Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании». – Екатеринбург, 2014. – 171 с.
53. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / под ред. С.О. Филипповой. – М.: Академия, 2007. – 224 с.

54. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебн. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – М.: ИЦ Академия, 2003. – 480 с.

55. Шаршова, Н. Сотрудничество с семьей по воспитанию здорового ребёнка / Н. Шаршова. Работа с родителями. – 2009.

56. Шаферова, О.Е. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ [Электронный ресурс] / Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» // О.Е. Шаферова URL: <http://festival.1september.ru/articles/419288> (дата обращения: 12.01.2012).

57. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учеб. Пособие / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В. Шишкина. – М.: Академия, 2000. – 176 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Характеристика «групп здоровья»

Группы здоровья	Характеристика
I группа здоровья	Относятся здоровые дети, с нормальным физическим развитием и нормальным уровнем функций. Дети этой группы редко болеют, быстро без последствий справляются с заболеванием и имеют минимальное число пропусков по болезни.
II группа здоровья	Относятся, также, здоровые дети, которые не имеют хронических заболеваний. Но у них низкие показатели мышечной силы, жизнеспособности лёгких, содержания гемоглобина в крови. Также могут наблюдаться небольшие отклонения со стороны зрения, речи, физического развития, осанки, сердечно-сосудистой системы, частые или длительные заболевания из-за сниженной сопротивляемости.
III группа здоровья	Относятся дети с хроническими заболеваниями в компенсированном состоянии. Эти дети состоят на диспансерном учёте у педиатра или специалиста и получают регулярное лечение.

Средние показатели роста, веса

ВОЗРАСТ	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ	
	Рост (см)	Вес (кг)	Рост (см)	Вес (кг)
5 лет	105-116	17,4-22,1	104-114	16,5-20,4
6 лет	111-121	19,7-24,1	111-120	19,0-23,6

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тесты для определения уровня физических качеств

БЫСТРОТА

➤ Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» – взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат.

Внимание! Во время бега не следует торопить ребёнка, корректировать его бег.

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА

➤ Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребёнок принял исходное положение для прыжка, даёт команду «Прыжок!»; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное

положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полёта, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Внимание! Если ребёнок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребёнку допрыгнуть до самого дальнего из них.

➤ Бросок набивного мяча

В физкультурном зале делается разметка от линии вдоль мата (метки через 50 см на дистанции 5 м). В конце линии ставится яркая стойка. Готовятся 3 набивных (медицинских) мяча весом 1000 г.

Ребёнок подходит к контрольной линии, начерченной на полу. Инструктор предлагает ему бросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из положения ноги врозь, мяч отведён за голову как можно дальше. Ребёнок совершает 3 броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

➤ Метание мешочка с песком

На спортивной площадке мелом размечается дорожка (метки через 50 см на дистанции 2 м). Готовятся 3 мешочка с песком (вес мешочка 200 г).

Инструктор приглашает ребёнка к линии. Бросок выполняется из положения стоя, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, рука с мешочком за головой. Ребёнок производит 3 броска каждой рукой. Инструктор осуществляет замер после каждого броска и лучший результат заносит в протокол. В протоколе фиксируются количественные и качественные показатели.

ГИБКОСТЬ

➤ Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать воспитатель). Инструктор по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

➤ Бег на дистанцию 120 м (с)

Готовится беговая дорожка (дистанция 120 м).

Инструктор выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе с воспитателем стайкой бегут к линии финиша. Инструктор с протоколом переходит на линию финиша.

ЛОВКОСТЬ

➤ Бег на 10 м между предметами

На беговой дорожке (длина 10 м) расставляются 8 кеглей на расстоянии 100 см; расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем – 150 см.

Инструктор даёт задание: пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребёнок бежит к финишу. Инструктор (на финише) фиксирует количественные показатели. Выполняется 2 попытки.

СТАТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ

➤ Удержание равновесия на одной ноге (с)

Цель: определить статическое равновесие в течении определённого времени.

По команде «можно» ребёнок становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит её на опорную ногу чуть выше колена и немного развернув её вправо. Руки ставятся на пояс, глаза закрыты.

Результат: время выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания: Секундомер включается тогда, когда ребёнок становится на одну ногу, выключается – при потере равновесия.

При выполнении теста необходима страховка.

ОЦЕНКА КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ

➤ Отбивание мяча от пола и ловля его

Оборудование: Мячи (диаметр 20 см).

Методика проведения: Инструктор предлагает детям отбивать мяч, не сходя с места.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Результаты исследования физических качеств детей старшего дошкольного возраста

Количественные показатели физической подготовленности детей старшей группы «Гномики» на констатирующем этапе

Фамилия, имя ребёнка	Тестовое задание и количественный показатель									
	Бег на 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок набивного мяча (см)	Метание мешочка с песком (м)		Наклон туловища вперёд (см)	Бег на 120 м (с)	Бег на 10 м между предметами (с)	Удержание равновесия на одной ноге (с)	Отбивание мяча (кол-во ударов)
				П	Л					
1. Витя Б.	8,5	83,9	303	7,9	5,0	3	35,8	5,6	30	36
2. Влада Г.	8,2	81,0	185	4,0	2,9	7	30,9	5,6	57	35
3. Рома И.	7,5	95,1	280	8,0	5,3	7	29,1	1,4	60	37
4. Света К.	7,7	79,7	149	3,2	2,9	3	32,4	5,0	44	35
5. Полина К.	7,4	94,2	239	4,2	4,0	8	29,1	6,0	60	37
6. Ваня К.	7,5	92,8	279	7,6	5,1	6	28,9	4,9	51	39
7. Катя Р.	9,0	77,6	149	3,0	2,7	2	35,8	6,7	39	35
8. Саша С.	7,4	108,8	257	8,0	4,7	8	28,5	1,2	60	39
9. Лера С.	8,7	83,6	193	3,9	3,5	7	30,3	5,5	54	36
10. Кира Т.	7,6	86,1	247	4,0	3,8	6	28,9	5,9	59	37
11. Кирилл Х.	8,1	87,0	160	6,5	5,3	4	35,7	4,8	57	37
12. Сеня Ф.	8,3	87,1	165	5,7	5,3	3	35,9	4,6	53	36

Протокол тестирования физической подготовленности детей старшей группы
«Гномики» первичной диагностики

Фамилия, имя ребёнка	Тестовое задание и его оценка в баллах										Уровень физической подготовленности
	Бег на 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок набивного мяча (см)	Метание мешочка с песком (м)		Наклон туловища вперёд (см)	Бег на 120 м (с)	Бег на 10 м между предметами (с)	Удержание равновесия на одной ноге (с)	Отбивание мяча (кол-во ударов)	
				П	Л						
1. Витя Б.	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	Ниже среднего
2. Влада Г.	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	Средний
3. Рома И.	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	Высокий
4. Света К.	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	Ниже среднего
5. Полина К.	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	Средний
6. Ваня К.	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	Средний
7. Катя Р.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Ниже среднего
8. Саша С.	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	Высокий
9. Лера С.	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	Средний
10. Кира Т.	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	Средний
11. Кирилл Х.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Средний
12. Сеня Ф.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Средний
<p>Границы баллов определяющие уровень физической подготовленности:</p> <p><i>Высокий</i> – 3 балла;</p> <p><i>Средний</i> – 2 балла;</p> <p><i>Ниже среднего</i> – 1 балл.</p>											

По результатам исследования на высоком уровне физического развития детей – 2 ребёнка, на среднем уровне – 7 детей, на низком уровне – 3 ребёнка. Это означает, что: высокий уровень – 17 %; средний уровень – 58 %; низкий уровень – 25 %.

Количественные показатели физической подготовленности детей старшей
группы «Гномики» на заключительном этапе

Фамилия, имя ребёнка	Тестовое задание и количественный показатель									
	Бег на 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок набивного мяча (см)	Метание мешочка с песком (м)		Наклон туловища вперед (см)	Бег на 120 м (с)	Бег на 10 м между предметами (с)	Удержание равновесия на одной ноге (с)	Отбивание мяча (кол-во ударов)
				П	Л					
1. Витя Б.	8,3	85,8	305	8,1	5,3	6	34,0	5,0	33	39
2. Влад Г.	7,6	83,4	188	4,4	3,5	9	29,1	5,0	60	38
3. Рома И.	7,3	100,0	295	8,4	5,8	9	28,5	1,0	63	40
4. Света К.	7,5	80,3	152	3,6	3,2	8	29,2	4,9	47	37
5. Полина К.	7,2	98,1	242	4,8	4,5	10	28,9	4,9	62	39
6. Ваня К.	7,3	96,3	286	8,0	5,8	9	28,5	4,7	56	43
7. Катя Р.	8,8	78,9	154	3,3	3,0	5	34,6	6,3	42	37
8. Саша С.	7,2	109,0	260	8,5	5,0	10	27,3	1,0	62	44
9. Лера С.	7,7	86,0	197	4,5	4,0	9	29,0	4,9	58	38
10. Кира Т.	7,4	90,2	251	4,8	4,5	9	27,9	4,8	62	40
11. Кирилл Х.	7,9	91,1	165	6,9	5,6	7	34,5	4,0	60	40
12. Сеня Ф.	8,0	90,5	169	6,0	5,5	6	34,0	3,9	57	39

Протокол тестирования физической подготовленности детей старшей группы
«Гномики» вторичной диагностики

Фамилия, имя ребёнка	Тестовое задание и его оценка в баллах										
	Бег на 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок набивного мяча (см)	Метание мешочка с песком (м)		Наклон туловища вперед (см)	Бег на 120 м	Бег на 10 м между предметами (с)	Удержание равновесия на одной ноге (с)	Отбивание мяча (кол-во ударов)	Уровень физической подготовленности
				П	Л						
1. Витя Б.	2	1	3	3	2	2	2	2	1	3	Средний
2. Влада Г.	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	Средний
3. Рома И.	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	Высокий
4. Света К.	3	2	1	2	2	2	2	3	1	2	Средний
5. Полина К.	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	Высокий
6. Ваня К.	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	Высокий
7. Катя Р.	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	Средний
8. Саша С.	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	Высокий
9. Лера С.	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	Средний
10. Кира Т.	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	Высокий
11. Кирилл Х.	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	Средний
12. Сеня Ф.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	Средний
<p align="center">Границы баллов определяющие уровень физической подготовленности:</p> <p align="center"><i>Высокий</i> – 3 балла;</p> <p align="center"><i>Средний</i> – 2 балла;</p> <p align="center"><i>Ниже среднего</i> – 1 балл.</p>											

По результатам вторичной диагностики на высоком уровне физического развития детей – 5 человек, на среднем уровне – 7 человек, на низком уровне – 0 человек. Это означает, что: высокий уровень – 42 %; средний уровень – 58 %; низкий уровень – 0 %.

Анкета для родителей
«КАК ВЫ ОЦЕНИВАЕТЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СВОЕГО
РЕБЁНКА?»

Уважаемые родители!

Просим принять участие в анкетировании по теме «Как Вы оцениваете физические качества своего ребёнка?» с целью дальнейшего планирования работы по данному направлению.

Пожалуйста, отметьте вариант ответа, совпадающий с вашей точкой зрения.

1. Часто ли болеет Ваш ребёнок?

2. Причины болезни?

- | | |
|--|--------------------------|
| Недостаточное физическое воспитание в детском саду | <input type="checkbox"/> |
| Недостаточное физическое воспитание в семье | <input type="checkbox"/> |
| Наследственность, предрасположенность | <input type="checkbox"/> |

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребёнка?

- | | |
|----------|--------------------------|
| Да | <input type="checkbox"/> |
| Нет | <input type="checkbox"/> |
| Частично | <input type="checkbox"/> |

4. На что, на Ваш взгляд, семья и детский сад должны обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребёнка (расставьте цифры по степени значимости):

- | | |
|--|--------------------------|
| Соблюдение режима | <input type="checkbox"/> |
| Рациональное питание | <input type="checkbox"/> |
| Полноценный сон | <input type="checkbox"/> |
| Достаточное пребывание на свежем воздухе | <input type="checkbox"/> |
| Здоровая, гигиеническая среда | <input type="checkbox"/> |
| Благоприятная психологическая атмосфера | <input type="checkbox"/> |
| Наличие спортивных и детских площадок | <input type="checkbox"/> |
| Физкультурные занятия | <input type="checkbox"/> |
| Закаливающие мероприятия | <input type="checkbox"/> |

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка:

- | | |
|--|--------------------------|
| Облегчённая форма одежды на прогулке | <input type="checkbox"/> |
| Облегчённая одежда в группе | <input type="checkbox"/> |
| Обливание ног водой контрастной температуры | <input type="checkbox"/> |
| Хождение босиком | <input type="checkbox"/> |
| Систематическое проветривание группы | <input type="checkbox"/> |
| Прогулка в любую погоду | <input type="checkbox"/> |
| Полоскание горла водой комнатной температуры | <input type="checkbox"/> |
| Умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры | <input type="checkbox"/> |

6. *Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребёнка дома?*

Да

Нет

Частично

7. *Нужна ли Вам помощь детского сада?*

Да

Нет

Частично

8. *Интересуется ли Ваш ребёнок играми с элементами спорта или подвижными играми?*

Да

Нет

Частично

9. *Как Вы считаете, высока ли двигательная активность Вашего ребёнка?*

Да

Нет

Средняя

10. *Назовите любимые виды деятельности Вашего ребёнка в свободное время (выберите три вида).*

Игры с игрушками

Конструирование

Просмотр (чтение) книг	<input type="checkbox"/>
Рисование	<input type="checkbox"/>
Игры на воздухе	<input type="checkbox"/>
Пение	<input type="checkbox"/>
Музыка	<input type="checkbox"/>
Подвижные игры	<input type="checkbox"/>
Другие виды деятельности	<input type="checkbox"/>

11. Считаете ли Вы, что ваш ребёнок выделяется среди других детей уровнем развития физических качеств (отметьте каждое качество)?

	Да	Нет
Быстрота	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ловкость	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Гибкость	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Сила	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Выносливость	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Какие трудности в физическом воспитании Вы испытываете?

По желанию Вы можете добавить любые комментарии.

Благодарим за участие.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки
и предупреждения развития плоскостопия
«ВМЕСТЕ С МАМОЙ, ВМЕСТЕ С ПАПОЙ».

УПРАЖНЕНИЯ НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

КОМПЛЕКС № 1

(Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки)

1. И. п.: стоя, руки вдоль туловища; правильная осанка обеспечивается за счёт касания стены или гимнастической стенки затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперёд, затем назад, вернуться в исходное положение.

2. И. п.: то же, принять правильное положение. Отойти от стены, походить, стараясь сохранить правильное положение всех частей тела; подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки.

3. И. п.: то же, принять правильное положение. Отойти от стены, наклониться с расслабленными руками (предложить детям «пополоскать бельё»), выпрямиться и постараться снова встать правильно.

4. И. п.: то же, принять правильное положение. Поочередно поднимать ноги вперёд, не сгибая в колене и не отрывая таза, плеч, головы от стены.

5. И. п.: лёжа на спине. Голова, туловище, ноги образуют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела. Вернуться в и. п.

6. И. п.: лёжа на спине. В правильном положении прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.

7. Ходьба с мешочком на голове с одновременными различными движениями: в полуприседе, с высоким подниманием коленей и т. д.

КОМПЛЕКС № 2

(Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем для формирования и закрепления навыка правильной осанки)

1. «Обруч вверх». И. п.: ноги врозь, обруч вниз. 1 – обруч вверх, посмотреть; 2 – к плечам; 3 – вверх; 4 – и. п., сказать «вниз». Следить за перемещением обруча. Повторить 4-5 раз.

2. «Из руки в руку». И. п.: ноги слегка расставить, обруч вниз в правой руке. 1-2 – обруч через сторону вверх, передать в другую руку; 3-4 – и. п. Следить за перемещением обруча. То же, обруч в левой руке. Повторить по 2-3 раза каждой рукой.

3. «Поверни обруч». И. п.: сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса. 1-2 – поворот вправо, повернуть и обруч; 3-4 – и. п. То же влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить по 3 раза.

4. «Посмотри в окошко». И. п.: ноги врозь, обруч перед грудью. 1-2 – одновременно наклон вперед и обруч вперед – выдох; 3-4 – и. п. Повторить 4-5 раз.

5. «Положи и возьми». И. п.: ноги слегка расставить, обруч вверх. 1 – присесть, положить обруч; 2 – выпрямиться, руки за спину; 3 – присесть, взять обруч; 4 – и. п. Повторить 4-5 раз.

6. «Весело шагай». И. п.: стоя серединой стопы на обруче, руки на пояс. Приставным шагом двигаться по обручу два полных круга вправо. То же влево. Повторить 2-3 раза.

7. «Глубоко дыши». И. п.: ноги слегка расставить, обруч у плеч, хват с боков. 1 – обруч вверх, вдох; 2 – и. п. – выдох. Повторить 3-4 раза. Темп выполнения упражнения медленный.

КОМПЛЕКС № 3

(Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой для формирования правильной осанки)

1. И. п.: о. с. – палка внизу. 1 – палку вперёд; 2 – вверх, 3 – вперёд; 4 – и. п. Повторить 6-8 раз.

2. И. п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1-3 – плавными движениями поднимать палку назад вверх; 4 – и. п. При выполнении упражнения голову не опускать, руки прямые, движения от плеча. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1-2 – наклон вперёд, одновременно поднимать руки вперёд, смотреть на руки; 3-4 – и. п. Повторить 6-8 раз. Выполняя упражнение, потянуться вперёд.

4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка к груди. 1 – поднять палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – поднять палку вверх; 4 – и. п. То же в другую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

5. И. п.: стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот корпуса вправо, одновременно руки вперёд; 2 – и. п.; 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

6. И. п.: лёжа на животе, палка в прямых руках. 1-2 – палку вверх, посмотреть на неё; 3-4 – и. п. Ноги от пола не отрывать. Повторить 6-8 раз.

7. И. п.: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки в упор сзади. 1-4 – ступнями ног катить палку вперёд до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Повторить 4-6 раз.

8. И. п.: о. с. – палка внизу. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на неё – вдох; 2 – и. п. – выдох. Повторить 6-8 раз.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ

(Комплекс упражнений)

1. «*Ветер дует*». И. п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс – вдох. 1-4 – согнутые ладони поднести ко рту, выдыхая дольше, произносить звук «у-у-у», принять и. п. повторить 6-8 раз.

2. «*Гуси шипят*». И. п.: стоя, ноги параллельно, руки вниз – вдох. 1-2 – наклон вперёд, голова прямо, руки отвести назад, выдыхая, произносить звук «ш-ш-ш»; 3 – и. п.

3. «*Насос*». И. п.: стоя, ноги врозь, руки вниз – вдох. 1-2 – наклон вправо, скользя как можно ниже правой рукой вдоль туловища, левая – до подмышки, голова и туловище прямо, выдыхая, произносит звук «с-с-с»; 3-4 – и. п., вдох. То же влево. Повторить 4-6 раз.

4. «*Каша кипит*». И. п.: сидя на стуле, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ш-ш-ш». Повторить 4-6 раз.

5. «*Петух*». И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Хлопать руками по бёдрам и, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

6. «*Ёжик*». И. п.: сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленно выдыхая, произносить звук «ф-ф-ф». Выпрямит ноги – вдох. Повторить 4-5 раз.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ

ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ

1. «*Забавный балет*».

Встаньте со своим малышом на коврик напротив друг друга, ноги, слегка расставьте, возьмитесь за руки. Поднимитесь на носочки, досчитайте до трёх, опуститесь на всю стопу.

Выполните упражнение 3-4 раза, стоя на месте, затем – делая небольшие шаги вправо-влево, после этого на носочках походите по кругу хороводом. Напоминайте ребёнку, что спинку нужно держать прямо, подбородок не опускать.



2. «Едем-едем-едем на велосипеде».

Мама и малыш садятся на коврик напротив друг друга на небольшом расстоянии. Руки ставят за спину с упором в пол. Стопами своих ножек ребёнок упирается в стопы мамы. Мама и ребёнок выполняют поочерёдные движения, имитируя езду на велосипеде (колени движутся от себя – к себе). Сначала движение выполняется в медленном темпе, а затем в более быстром. Необходимо следить, чтобы стопы малыша были всегда плотно прижаты к стопам мамы.



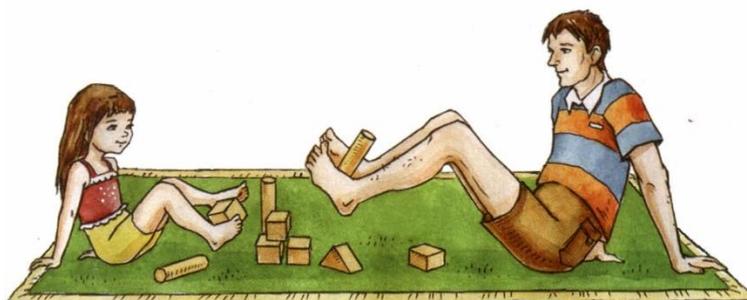
3. «Поможем маме».

На коврике рассыпаются карандаши, фломастеры, кусочки ткани, пластмассовые крышки, от пластиковых бутылок, фантики и др. Папа и ребёнок садятся на коврик или на стульчики друг напротив друга, между ними на пол ставится коробочка. Папа предлагает малышу помочь маме прибраться в комнате. Все предметы с ковра необходимо собрать в коробку, захватывая их пальчиками ног. Руками помогать нельзя! Движения выполняются поочередно обеими стопами. По мере освоения игрового упражнения сбор предметов можно выполнять из положения стоя, передвигаясь по коврику небольшими шагами.



4. «Мы – строители».

Ребёнок и папа располагаются на коврике друг напротив друга, опираясь руками на коврик позади себя. Между ними в произвольном порядке рассыпаются детали от конструктора (кубики, кирпичики, цилиндры и т. д.). Папа и малыш по очереди, захватывая стопами одну деталь конструктора за другой, пробуют выполнить какую-либо постройку (башню, домик и т. п.). Необходимо отметить, что в процессе выполнения упражнения в работу включаются не только мышцы ног и стоп, но и мышцы брюшного пресса. Если ножки у ребёнка устанут, рекомендуется предложить ему встать и походить по полу.



5. «Почтальон принёс письмо».

Папа и ребёнок садятся на коврик друг напротив друга, руки за спиной в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Ребёнку даётся конверт из плотной бумаги, который он захватывает большим и указательным пальцами ноги и затем, выпрямляя ногу, передаёт его папе. Папа, выполняя те же движения, передаёт конверт обратно ребёнку. При передаче конверта рекомендуется поочередно менять ноги (правая – левая).



6. «Большая птица».

Мама и ребёнок становятся на коврик на небольшом расстоянии друг от друга. Сначала мама предлагает малышу показать, какие большие у птицы крылья, как она взмахивает ими вверх-вниз. Затем показывает малышу как птица летит: мама становится на одну ногу, туловище наклоняет вперёд, другую ногу приподнимает вверх, руки ставит в стороны – назад. Необходимо стремиться, чтобы отведённая нога образовывала одну линию с выпрямленной спиной. После мамы то же движение выполняет ребёнок. Опорную ногу не сгибать, смотреть вперёд. Когда упражнение будет освоено, ребёнок может попробовать выполнить упражнение, приподнимаясь на носок опорной ноги и затем опускаясь на всю стопу.





7. «Шагаем по дорожке».

Ребёнок вслед за мамой повторяет следующие движения:

- ходьба босиком приставным шагом по толстому шнуру, ставя ногу серединой стоп на шнур;

- ходьба по коврику с нашитыми на него пуговицами разного размера. Ногу ставить на коврик плотно;

- ходьба по коврику с нашитыми на него полыми корпусами от фломастеров;

Ходить по коврику следует скользящим шагом.



8. «Весёлые друзья».

Папа и ребёнок становятся на коврик рядом друг с другом. Папа показывает имитационные движения, малыш повторяет их вслед за ним. Необходимо обращать внимание ребёнка на то, что спинку надо держать прямо, подбородок чуть приподнять,

смотреть вперёд.

«Мишка» – ходьба на внешней стороне стоп, руки согнуты в локтях, ладони вперёд, пальцы рук широко расставлены. (При ходьбе можно произносить звук «р-р-р».).

«Гусь» – ходьба на пятках, руки в стороны – вниз. (Можно произносить «га-га-га».).

«Лисёнок» – плавная, мягкая ходьба, ступая с носка на всю ступню (при этом разноименную руку плавно направлять вперёд перед грудью).

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Рекомендации для родителей «ДОМАШНИЙ СТАДИОН»

(Использование спортивного оборудования для двигательной активности детей в детском саду и дома)

Дошкольное образовательное учреждение осуществляет пропаганду физической культуры и спорта, приобщает родителей к активной совместной работе по физическому воспитанию. Правильному физическому воспитанию ребёнка в семье способствуют знания родителей об особенностях использования профилактических и коррекционных физических упражнений, подвижных и спортивных играх, создании дома условий для развития движений ребёнка. Важное воспитательное значение имеют совместные занятия физическими упражнениями ребёнка и взрослых (мамой, папой, бабушкой, дедушкой). Они не только прививают любовь к физическим упражнениям, но и укрепляют, объединяют семью, позволяют родителям и ребёнку стать ближе, понять друг друга.

Родители, которые обустроивают спортивный уголок для своего малыша, поступают очень разумно. Ведь дети себя комфортнее чувствуют в своей комнате, где всё им знакомо, именно поэтому занятия физической культурой лучше начинать в домашней обстановке. Благодаря спортивному уголку, ребёнок будет здоров и физически развит. Задача воспитателя правильно и грамотно проинформировать родителей о том, какое спортивное оборудование необходимо приобретать своему ребёнку.

В МБ ДОУ детский сад № 16 «Малышок» для занятий физической культурой с детьми в домашних условиях, родителям было предложено следующее спортивное оборудование:

Игры с мячом – одно из самых распространённых и любимых детских занятий. Дети разных возрастов с удовольствием играют в мяч на уличной площадке, в ванной, бассейне или на пляже. Такие игры способствуют развитию глазомера, координации движений, ловкости и двигательной активности.

Скакалка замечательный спортивный снаряд, можно использовать индивидуально и в групповых играх. Развивают координацию, выносливость, внимательность.

Кегли. Цель игры – сбить как можно больше кеглей за один бросок. Развивает меткость, ловкость, глазомер, координацию. Играть в кегли можно как на улице, так и в помещении.

Кольцеброс. Развивает меткость, ловкость, глазомер. Играть можно в помещении и на свежем воздухе.

Фитболы-мячи предназначены для физкультурно-оздоровительных и лечебных занятий. С помощью фитбола можно воздействовать на различные группы мышц, тренируя тем самым и укрепляя их. Мячи имеют различные размеры и расцветки, что позволяет подобрать для каждого ребёнка индивидуальный мяч в соответствии с его ростом, весом и, конечно же, цветовыми предпочтениями.

Различные детские тренажеры.

Их задачи:

- развитие двигательных качеств;
- обучение основным двигательным действиям;
- развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов.

Гимнастическая стенка. Занятия на ней способствуют укреплению всех групп мышц, связок, суставов, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов; развивают физические качества: ловкость, быстроту, гибкость, общую выносливость.

Обруч – это простой и вместе с тем эффективный тренажер для детей. Он развивает координацию движений, гибкость, силу, чувство ритма, артистичность. Кроме того, гимнастические обручи укрепляют вестибулярный аппарат ребёнка. Обруч пластмассовый плоский имеет несколько вариаций размеров, что позволяет подобрать индивидуальный спортивный инвентарь для каждого ребёнка в зависимости от роста и веса.

Активный отдых зимой – это конечно санки, лыжи, коньки и т. д.

Безусловно данное фабричное спортивное оборудование, очень необходимо для успешного физического развития детей, но наших ребят в большей степени привлекает нестандартное оборудование, которое изготовлено своими руками.

На первый взгляд это всего лишь поделки, но в работе они незаменимые помощники. Интерес к различным новшествам вызывает у детей положительные эмоции и это тонизирует организм в целом. Изготовление таких пособий не требует больших затрат. В основном используется разнообразный бросовый материал: всё то, что наверняка найдется в любом доме из разряда ненужных вещей. Минимум затрат и времени! А в результате получаются очень яркие привлекающие к себе внимание пособия. Они помогают развивать мышцы рук, ног, координацию движений, меткость, ловкость, внимание.

Данное пособие:

- Безопасно для детей;
- Удобно в применении;
- Компактное (его можно убрать в коробку или сложить в мешок);
- Эстетично выглядит;
- Не требует денежных затрат;
- Соответствует санитарным нормам (что очень важно).

Пособие «Мешочки для метания».

Материал: плотная ткань, наполнитель – песок (горох или другой материал).

Задачи: для развития силы рук, для занятий ОРУ (общеразвивающих упражнений), ОВД (основных видов движений), для метания и подвижных игр, а также для развития мелкой моторики.

Пособие «Косички».

Материал: шерстяные или хлопчатобумажные нитки. Из них сплетается яркая красивая косичка, что привлекает внимание детей.

Задачи: используются для занятия ОРУ, для подвижных игр, а также ходьба босиком по ней способствует для профилактики плоскостопия у ребят.

Пособие «Бильбоке».

Задачи: развивать глазомер, координацию мелких движений, тренировать предплечье и кисти рук.

Материал: пластиковые бутылки, ленты, капсулы от шоколадных яиц, самоклеющаяся бумага, изолента.

Варианты использования: к ручке пластмассовой бутылки привязана тесьма или лента, а другой её конец прикреплен к контейнеру от шоколадного яйца. Дети подбрасывают контейнер вверх и бутылочкой ловят его. Если поймали – молодцы!

Пособие «Разноцветные ленточки».

Материал: разноцветные ленты, различные колечки.

Задачи: учить выполнять ОРУ с предметами, развивать внимание, ловкость.

Варианты использования: различные танцы, подвижные игры или просто для хорошего настроения.

Пособие «Разноцветные крышечки».

Материал: пластиковые бутылки обрезанные наполовину. Самоклеющаяся плёнка того же цвета, что и пробка. Чтобы дети не забыли, не запутались, какой цвет им нужно собирать.

Задачи: развивать ловкость, координацию движений, сноровку и меткость.

Варианты использования: пробки рассыпаем на полу и перемешиваем. По команде: «Раз, два, три», дети собирают пробки, каждый своего цвета. Кто первый соберёт, тот и молодец!

Пособие «Мягкие мячики».

Материал: носки, колготки, бывшие в употреблении, набитые поролоном.

Задачи: развивать мелкую моторику, координацию движений, зоркость, меткость.

Пособие «Скакалка из крышек».

Использование: Представляет собой прочную верёвку, на которую нанизаны разноцветные крышки. Используется для перепрыгивания, перебрасывания мяча, ходьбы по скакалке.

Материал: разноцветные крышки, две ручки от 5 литровых бутылок, шило, шнур.

Задачи: обучать детей прыгать через скакалку, развивать прыгучесть, ловкость, внимание.

Пособие «Моталочки».

Материал: любые игрушки среднего размера, тесьма и палочка.

Задачи: развивать мелкую моторику пальцев рук и ловкость.

Пособие «Массажёры».

Материал: капсулы от шоколадных яиц, ручки от 5 литровых бутылок, шнур, шило.

Задачи: укреплять мышцы спины, груди и ног.

Пособие «Дыхательный тренажёр».

Материал: зонтик, бумажные бабочки или цветы.

Задачи: учить детей правильному дыханию.

Советы для родителей «ДЕСЯТЬ ОЧЕНЬ ЦЕННЫХ СОВЕТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ»

Совет 1: Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому воспитанию.

Совет 2: Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание.

Совет 3: Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

Совет 4: Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

Совет 5: Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи.

Совет 6: Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

Совет 7: Не меняйте слишком часто набор физических упражнений ребёнка. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше.

Совет 8: Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности.

Совет 9: Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре собственным примером.

Совет 10: Три самых важных закона должны сопровождать вас в физическом воспитании детей: понимание, любовь и терпение.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Перспективный план работы педагога с родителями по физическому развитию детей на учебный год

Тема	Цель	Форма работы
СЕНТЯБРЬ		
1. «Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста. Задачи физического воспитания детей на новый учебный год».	Расширить кругозор родителей в части представлений о физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой на новый учебный год.	Родительское собрание.
2. «Физическая культура и оздоровление».	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению.	Анкетирование.
3. «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе».	Обеспечить родителей методическими рекомендациями. Рассмотреть связь сложности упражнений и виды одежды с температурой окружающей среды.	Индивидуальные консультации.
4. «Неделя здоровья».	Привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре.	Участие родителей в организации проведении мероприятий.
ОКТАБРЬ		
1. «Красивая осанка – залог здоровья», «Развитие физических качеств у дошкольников».	Познакомить родителей с комплексами физкультурных упражнений для формирования правильной осанки. Познакомить с принципами развития физических качеств у детей дошкольного возраста.	Беседы, консультации.
2. «Физическое воспитание ребёнка в семье».	Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома.	Стенды, папки – передвижки.
3. «Значение режима дня для здоровья ребёнка».	Познакомить родителей с организацией физкультурно-оздоровительной среды в детском саду.	Открытый просмотр утренней гимнастики.

4. «Профилактика плоскостопия».	Привлечение родителей к использованию разных методов профилактики плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста.	Мастер-класс.
НОЯБРЬ		
1. «Папа, мама, закаляйтесь вместе с нами».	Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению здоровому образу жизни и заботе о собственном здоровье.	Консультация.
2. Изготовление нестандартного оборудования для занятий физкультурой.	Привлечь родителей к изготовлению пособий, тренажеров в уголок по физическому развитию.	Творческая мастерская.
3. «Вместе с мамой, вместе с папой».	Пропаганда ЗОЖ среди детей и их родителей, популяризация активных форм отдыха.	Совместные занятия с родителями. Спортивный праздник.
4. Играем дома – всей семьёй.	Информация о подвижных играх для всей семьи.	Буклет.
ДЕКАБРЬ		
1. «Мой выходной день».	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности.	Выставка рисунков с родителями.
2. «Мы – спортивная семья».	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.	Семейный опыт.
3. «Папа, мама, я – спортивная семья!».	Формирование основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста совместно с родителями.	Квест-игра.
4. «Лыжи для здоровья».	Дать рекомендации родителям, как нужно подобрать лыжный инвентарь для ребёнка.	Рекомендации.
ЯНВАРЬ		
1. «Дружно весело играя, мы здоровье прибавляем».	Дать представления об организации рациональной двигательной деятельности детей дошкольного возраста, используя разнообразные формы организации в семье.	Консультация.
2. «Зимние травмы».	Побуждать родителей на личном примере демонстрировать детям соблюдение правил безопасного поведения.	Буклет. Индивидуальные беседы.

3. Зимний праздник ««Зимушка-зима – спортивная пора!»».	Привлечь родителей к подготовке и участию праздника. Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.	Участие в празднике.
4. «Вместе весело играть».	Познакомить родителей с «народными играми», приобщить их к участию в игровой деятельности.	«За круглым столом».
ФЕВРАЛЬ		
1. «Спорт. Нужен ли детям спорт? Основные сведения о занятиях детей спортом».	Расширять представления родителей о значимости физического воспитания в ДОУ и семье; привлекать внимание родителей к проблемам физического образования и оздоровления.	Консультация.
2. «Предупреждение детского травматизма».	Информировать родителей о формировании у детей навыков безопасного поведения.	Рекомендации.
3. «День защитника Отечества».	Привлечь родителей к подготовке и участию в развлечении. Способствовать психологическому сближению детей и родителей, развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи.	Участие в спортивном развлечении.
4. «Мы защитники Отечества».	Привлечь родителей к организации выставки. Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.	Фотовыставки. Конкурс рисунков.
МАРТ		
1. «Упражнения, направленные на формирование правильной осанки у детей».	Познакомить родителей с упражнениями для развития правильной осанки и предупреждения развития плоскостопия.	Рекомендации.
2. «Игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия».		
2. «Мой весёлый звонкий мяч».	Рассказать о влиянии игр с мячом на всестороннее развитие детей старшего дошкольного возраста.	Мастер-класс.
3. «Ваш ребёнок на	Познакомить родителей с организацией	День открытых

занятиях по физическому развитию».	здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы на занятиях. Направить внимание родителей на правильность выполнения ОРУ, технику безопасности при выполнении упражнений.	дверей.
4. «Русские народные традиции».	Продолжать знакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни.	Стендовая информация, памятки.
АПРЕЛЬ		
1. «Неделя Здоровья» (реализация проекта).	Привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре.	Участие в проекте.
2. «Я выбираю спорт».	Пропаганда здорового образа жизни среди детей, родителей через создание информационного поля. Приобщение воспитанников образовательной организации к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом.	Акция.
3. «Мы здоровью скажем – ДА!».	Привлекать родителей к участию жизни ДОУ.	Фотовыставка, выставка рисунков.
4. «Вместе весело шагать».	Педагогическое просвещение родителей об организации семейных походов, как сохранении и укреплении детского организма; расширять представления родителей о значении совместного активного отдыха на всестороннее развитие детей и укрепление организма.	Консультация.
МАЙ		
1. «Развитие у детей физических качеств в подвижных играх».	Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни.	Буклет.
2. «Игры, в которые играют взрослые и дети».	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности.	Семинар-практикум.
3. «Весенние краски»	Привлечь родителей к активному отдыху с	Эколого-

природы».	детьми.	оздоровительный поход.
4. «Наши достижения».	Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы. Составление плана работы на следующий учебный год.	Родительское собрание.
ИЮНЬ		
1. «День защиты детей».	Доставить детям радость общения с родителями. Повышать интерес детей к физической культуре. Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.	Физкультурный праздник.
2. «Лето – пора закаляться!».	Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период.	Консультация в форме папки-передвижки.
3. «Здоровое питание – залог здоровья», «Весёлая физкультура».	Формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни и поведения. Воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей.	Просмотр презентаций.
4. «Формирование двигательных навыков у детей в семье».	Доказать, что физическое воспитание детей в семье – это очень важная проблема в воспитании детей.	Рекомендации.
ИЮЛЬ		
1. «Мой весёлый звонкий мяч».	Продолжать приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни, развивать умение и желание проводить отдых с пользой, весело и энергично.	Спортивное развлечение.
2. «Домашний стадион». «Десять очень ценных советов по физическому воспитанию детей».	Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья. Пропаганда здорового образа жизни.	Рекомендации по использованию спортивного оборудования для двигательной активности детей в детском саду и дома.
3. «Детский футбол».	Вовлекать родителей в совместную	Консультация.

	деятельность через оптимизацию различных форм физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.	
4. «Вместе весело шагать и здоровье набирать!».	Формировать представление у детей и родителей о сохранении здоровья через активный отдых на природе.	Летний поход.
АВГУСТ		
1. «Как формировать представления о здоровом образе жизни».	Расширять знания родителей о здоровом образе жизни.	Беседа.
2. «Спорт, ребята, очень нужен, мы со спортом крепко дружим!».	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности.	Спортивное развлечение к дню физкультурника.
3. «Режим дня и его значение в жизни ребёнка».	Приобщать родителей к жизни детского сада, объяснить значение режима для развития и обучения детей.	Консультация.
4. «Летние виды спорта».	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.	Конкурс поделок.

Конспект родительского собрания на тему «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Цель: расширить кругозор родителей в части представлений о физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- 1) Помочь родителям понять смысл выражений «физическое развитие» и «физическое воспитание», а также разницу между ними;
- 2) Познакомить с разновидностью средств и методов физического развития в домашних условиях и особенностями физического воспитания;
- 3) Мотивировать родителей на принятие позиции «образца» для своего ребёнка.

ХОД СОБРАНИЯ.

1. Вводная часть.

- Я рада встрече с вами, уважаемые родители. Не нужно говорить о том, насколько сильно каждый родитель переживает за жизнь и развитие своего ребёнка, за его судьбу и становление как личности. Но что мы, сегодня, делаем для того, чтобы наши переживания не остались на уровне мыслей и слов, а вылились в конкретный результат воспитания? А ведь именно от этого и зависит та самая жизнь, развитие, судьба и становление. Сегодня я предлагаю вам поговорить о физическом воспитании наших детей – уже старших дошкольников.

2. Основная часть.

1.1. Игра «Мозговой штурм» (цель: акцентировать внимание родителей на смысловых понятиях выражений «физическое воспитание» и «физическое развитие»).

- Казалось бы, мы всё знаем о физическом воспитании детей, мы их не только воспитываем, но и развиваем. И вот здесь возникает вопрос: физическое воспитание и физическое развитие – это одно и то же или разные

понятия и выражения? Давайте поиграем в игру «Мозговой штурм», и для начала разберём выражение «физическое развитие». Итак, физическое развитие – это...

(Родители передают мяч из рук в руки, называя при этом одно из определений выражения «физическое развитие». Воспитатель записывает все определения. Далее игра повторяется только с выражением «физическое воспитание». Воспитатель также записывает ответы родителей.)

В результате игры родители и воспитатель рассматривают полученные определения, обсуждают их принадлежность тому или иному выражению. Делают вывод: физическое воспитание и физическое развитие – это разные смысловые категории, последняя из которых органично включена в первую, как одна из показательных частей общего процесса.

2.2. Информационная справка на тему «Средства и методы физического развития в домашних условиях и особенности физического воспитания» (цель: познакомить родителей с разнообразием средств и методов физического развития ребёнка, а также особенностями его физического воспитания как старшего дошкольника).

- Физическое развитие – это процесс становления, формирования и изменения организма человека и его функций на протяжении всей жизни. Говоря о физическом развитии, мы подразумеваем изменение длины и массы тела, осанки, объёма и формы отдельных частей тела. Также – это изменение здоровья человека и его физических качеств (силы, выносливости, скоростных способностей и так далее). Другими словами, физическое развитие – это видимое, наблюдаемое изменение организма человека.

- Мы все хотим, чтобы физическое развитие ребёнка проходило по восходящей линии. Давайте предложим друг другу ряд средств и методов этого вида развития детей, которые можно исполнить в домашних условиях.

(Родители высказывают предположения: правильное питание, закаливание, формирование культурно-гигиенических навыков, прогулки на свежем воздухе, купание и обливание, утренняя гимнастика, соблюдение режима

дня, спорт, обувь и одежда, соответствующая особенностям ребёнка и погодным условиям и многое другое.)

- Согласитесь, что всё вышеперечисленное правильно с точки зрения теории, но реализуется ли этот комплекс методов в практике? В какой-то семье не всегда, где-то не всё. А в остальных, к сожалению, никогда. И здесь возникает вопрос о физическом воспитании. Итак, физическое воспитание – это целенаправленный процесс, содержанием которого является не только развитие движений детей, но и овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. Именно недостаток физкультурных знаний или, как следствие, не сформированность осознанной потребности в физкультурных занятиях и умаляет действие всех методов физического развития ребёнка. В этом случае основной целью становится получение требуемых знаний, что в современных условиях в каждой семье сделать совсем несложно, и формирование обозначенной потребности, а также её осознанное оформление: «мне это нужно, но для чего?».

- Представьте ситуацию: проснулись утром кое-как. Нехотя встали с постели, с большими усилиями стащили с постели своего ребёнка. Кое-что было на завтрак. Чистое нательное бельё гладить некогда – мы уже опаздываем – наденем вчерашнее. А на умывание у ребёнка тоже нет времени, в лучшем случае, он промыл глаза, чтоб не заснуть по дороге в детский сад. Вечером история повторилась: мы устали, нам нужно решить много домашних забот. Накормили ребёнка уже поздно, а спать легли уже ночью. Завтра всё начнётся сначала.

- Не хочу сказать, что данную ситуацию переживает каждая семья каждый день. Но элементы подобного беспорядка присутствуют и, что самое страшное, ребёнок воспринимает их как нормальное явление. Ведь родители до 7-8-летнего возраста своего чада – это своеобразные «авторитетные взрослые», «значимые» взрослые, слова и действия которых воспринимаются ребёнком как эталон, образец действия. И в этой связи, если говорить о

методах физического воспитания, самыми основными станут личный пример и показ во время научения. Соблюдение элементарного режима дня, вечерние прогулки, гигиенические процедуры, правильное питание и прочие средства и методы физического развития при ежедневном использовании изменят в лучшую сторону организм не только ребёнка, но и взрослого. А через совсем небольшой промежуток времени они станут естественным процессом течения жизни в семье.

- Замечу, что тема нашей беседы должна затронуть не просто ребёнка – члена семьи, а именно старшего дошкольника. В работе с детьми этого возраста наряду с личным примером и показом, важно применять так называемые методы: беседы, рассказы, чтение заметок из энциклопедий – то есть методы, направленные на формирование в детском сознании ответа на вопрос: почему? – «Почему я должен чистить зубы?», «Почему мне необходимо гулять и двигаться?», «Чем каша лучше бутерброда?» и многие другие. Потребность в правильном физическом развитии только тогда «приживётся» в судьбе ребёнка, когда «обрастёт» осознанностью и пониманием.

3. Заключительная часть.

- Итак, уважаемые родители, мы сегодня поговорили на тему «Физическое воспитание старшего дошкольного возраста». В заключение я предлагаю пустить мяч в обратном направлении и, передавая его друг другу, рассказать о том, что нового или интересного вы взяли для себя из этой темы. А, может быть, вы поделитесь опытом физического воспитания своего ребёнка.

(Родители участвуют в подведении итога родительского собрания.)

Предполагаемый вывод:

- «Физическое развитие» и «Физическое воспитание» – это разные процессы, с разным набором методов;

- Для детей дошкольного возраста важен пример родителя, его позиция в отношении физического развития – это ключ физического воспитания ребёнка;

- Для детей старшего дошкольного возраста важно, наряду с личным примером, использовать методы «физического воспитания».

1. Рисунки с выставки на тему «МОЙ ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ»
2. Рисунки с выставки на тему «МЫ ЗДОРОВЬЮ СКАЖЕМ – ДА!».

Консультация для родителей

«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Ребёнок дошкольного возраста очень активен. Способствует этому усиленное развитие мускулатурой системы, потребляющей большое количество кислорода. Разнообразие движения невелико.

Поэтому *физическое развитие детей дошкольного возраста* является одной из главных целей для родителей.

Физические качества – развитие способностей человека при двигательной активности. Двигаясь, ребёнок укрепляет своё здоровье: дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную системы.

От степени развития физических качеств дошкольника будут зависеть дальнейшие двигательные навыки.

Принципы развития физических качеств у детей дошкольного возраста:

1. Для постоянного формирования двигательных навыков уровень нагрузок должен быть немного завышен.
2. Параллельное развитие элементов воспитания (смелость, выдержка, настойчивость) присутствует при работе над физическими качествами.
3. Оттачивания каждого навыка до мастерства, учитывая все возможности организма.
4. От простого к сложному.
5. Ответственное отношение к развитию двигательных качеств со стороны ребёнка.
6. Индивидуальный подход, учитывающий различную подготовку ребёнка к двигательной активности.

Что происходит с детьми возраста 3-6 лет, если целый день они сидят дома? Ограниченность движений, нет выплеска эмоций. А ведь энергии у них хватит на двух взрослых! Если её не расходовать, то происходит перевозбуждение. Желание бегать, играть, тратить накопленный

энергетический ресурс есть, а возможности нет. Тогда вы столкнётесь с целым букетом проблем:

- Плохой сон – самое первое, что ждёт малыша. Нет усталости, значит, плохо засыпаем, а потом не можем проснуться;

- Плохой аппетит. Нет расхода калорий, значит, нет потребности их возмещать – кормление превращается в муку для детей и родителей;

- Излишняя эмоциональная активность: ребёнок кричит, не может усидеть на месте. Ругать его за это просто глупо;

- Неконтролируемое поведение. Выход энергии должен быть, а вот какой – решать родителям. Или малыш час побегает на улице, или устроит в квартире настоящий хаос.

Всё это очень пагубно сказывается на психическом развитии. Пара прогулок в день, посещение спортивной секции или танцевального кружка исправят положение. Это несложно.

К двигательным качествам относятся: *ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость*.

Ловкость. Умение оперативно изучить незнакомые движения, а также корректировать их для появившихся новых обстоятельств. Благодаря этому навыку, ребёнок в игре оперирует сложными двигательными задачами и при этом быстро анализирует действия сверстников. Задачей этого навыка является систематичность: постоянное изменение на новое упражнение; представление одного и того же упражнения в разных вариантах, каждый раз усложняя его.

Значительное количество упражнений используется для развития физических качеств у детей:

- Бег между предметами;
- Челночный бег;
- Бег с препятствиями;
- Прыжки через предметы.

Игра для детей дошкольного возраста на развития ловкости:

Хвостик. Группе детей предлагают взять по разноцветной ленточке и прикрепить её сзади, вместо хвостика (так, чтобы было легко её достать).

Один из детей выбирается ведущим. Его задача – собрать все ленточки у детей. Тот малыш, у которого забрали ленту, выбывает из игры. Последний игрок с лентой признаётся победителем.

Быстрота. Возможность человека совершать движение тела или отдельной его части за максимально короткое время. Благоприятные условия для развития способствуют особенности нервной системы (быстрое возбуждение и торможение). Развивается это физическое качество у детей дошкольного возраста при выполнении ходьбы или бега с ускорением, а также при метании и прыжках (в высоту и длину). Быстрота движения измеряется на коротком участке (10 м) с учётом заранее взятого разгона.

Игра для детей дошкольного возраста на развития быстроты:

Игра «Рывок». Две команды игроков (каждый имеет свой номер) стоят на равном расстоянии от ведущего. Тот держит в руке мяч и по команде (называет любую цифру) подбрасывает мяч. Два игрока бросаются вперёд, и тот, кто поймает мяч первым, принесёт своей команде победу.

Сила. Осуществление определённых двигательных действий, преодолевая препятствия с помощью намеренного сокращения и напряжения мышц. Развитие этого навыка происходит с помощью постепенного увеличения массы специальных снарядов (мячи, гантели, подушечки с песком). При развитии силы у дошкольников следует учитывать не до конца сформированную костную систему и слабость мышц-разгибателей. При назначении комплекса упражнений следует задействовать все группы мышц с постепенным усложнением задач.

Для рук предпочтительней выбрать такие спортивные снаряды: брусья, канат, лестница. Ноги хорошо укреплять во время бега или прыжков. Мышцы брюшной полости укрепляются с помощью упражнений на пресс.

Крайне опасны упражнения с использованием значительного напряжения и кратковременной задержки дыхания.

Игра для детей дошкольного возраста на развития силы:

Игра «Перетягивание каната». Игроков разделяют на 2 команды и по сигналу ведущего тянут канат каждая команда на себя. Побеждает та, которая перетянула соперников на свою сторону.

Выносливость. Способность проявлять определённые возможности организма на протяжении длительного времени, без снижения показателей. Для развития выносливости используют неоднократное повторение действий.

Для развития физических качеств у детей дошкольного возраста нужно использовать разнообразные подходы – коньки, бег, ходьба на лыжах, велосипед, санки, плавание.

Игра для детей дошкольного возраста на развития выносливости:

Игра «Ветер». Выбирается двое водящих – северный и южный ветер. Северный ветер должен как можно больше заморозить ребят (дотрагиваясь до игрока, тот застывает на месте), а южный ему препятствует.

Гибкость. Выполнение движения с большим размахом, зависящее от состояния связок, мышц, суставов, позвонков. Дети дошкольного возраста обладают гибкостью. При совершении регулярных занятий это свойство организма сохраняется. Также следует помнить, что всё должно развиваться постепенно, не доводя суставы до нежелательной деформации.

Игра для детей дошкольного возраста на развития гибкости:

Игра «Палка за спину». В каждой команде игроки выстраиваются друг за другом на расстоянии одного шага. Первый игрок перед собой за оба конца держит гимнастическую палку. По команде, не отрывая рук от палки, поднять её и прогнувшись, не сгибая руки, передать следующему игроку. Таким образом, палка достаётся последнему игроку, который бежит в начало, остальные делают шаг назад. Всё повторяется снова.

При развитии физических качеств у детей дошкольного возраста формируются:

- Костная, мышечная, сердечная и нервная системы;
- Появляются настойчивость, сила воли, упорство, решительность;
- Достижение цели, преодоление трудностей.

Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста требует от родителей определённых действий:

1. Поднятие в ребёнке высокой самооценки с помощью совместных усилий. Замечайте и хвалите любое, даже самое мелкое достижение ребёнка.
2. Все физические занятия выполняются по желанию. Если оно отсутствует, необходимо выяснить у ребёнка и устранить его.
3. Интерес к физической культуре легче привить на собственном примере.
4. При выборе комплекса упражнений учитывайте возраст и индивидуальные особенности ребёнка.
5. Комплекс упражнений должен использоваться, пока не будет доведён до идеального исполнения.
6. Если у ребёнка что-то не получается, необходимо оказать поддержку и ни в коем случае не ругать и смеяться над ним.
7. Исполнение всех физических упражнений осуществляется правильно.
8. Прислушивайтесь к ребёнку в выборе физических приоритетов.
9. Соблюдайте три правила: *терпение, понимание, любовь*.

Дошкольный возраст является оптимальным для формирования физических качеств. Задача родителей грамотно распорядится этим временем.

Мастер-класс для родителей на тему: «ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ».

Здравствуйте, уважаемые родители! Тема мастер-класса, который мы сегодня Вам представим – «Профилактика плоскостопия».

Цель: показать на примере, какие физические упражнения можно проводить с детьми по предупреждению плоскостопия, как необходимо осуществлять профилактическую и коррекционную работу.

Плоскостопие – это одно из самых распространённых заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением её свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола). Стопа в дошкольном возрасте находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут привести к возникновению функциональных нарушений.

Казалось бы, какой пустяк – небольшая ложбинка на ступне. Но она выполняет очень важную роль: уменьшает нагрузку на кости и мышцы ног и всего позвоночника, когда мы бегаем, прыгаем, ходим. Отчего же стопа может стать плоской?

Основными причинами развития плоскостопия являются:

- Недоразвитие мышц стопы;
- Большие физические нагрузки;
- Так же излишний вес;
- Длительное пребывание в постели (возможно в результате болезни);
- Так же ношение неправильно подобранной обуви;
- Косолапость;
- Х-образная форма ножек;
- Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;
- А так же может передаваться наследственно.

Признаки плоскостопия:

- Это быстрая утомляемость ног;
- К вечеру возможно появление отёка стоп, которого не будет утром;
- Так же ноющие боли в стоянии и ходьбе в голених и стопах;
- Быстрое изнашивание внутренней стопы подошвы;
- Ребёнок ходит с широко расставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;
- Когда стопа имеет неправильную форму или становится шире;
- Вращение ногтей пальцев ног в кожу;
- Искривление пальцев ног;
- Появление мозолей.

Последствия плоскостопия состоят в:

- Некрасивой, раскачивающейся походки;
- В искривлении позвоночника;
- Частые головные боли;
- Развитие артроза (деформация коленей и голеней);
- Так же быстрая утомляемость;
- Раздражительность, нарушение работы нервной системы.

Для профилактики плоскостопия необходимо:

- Укреплять мышцы;
- Носить рациональную обувь;
- Ограничивать нагрузку на нижнюю конечность;
- Воспитывать правильность походки;
- Делать массаж.

Для профилактики плоскостопия в нашем детском саду используется нестандартное оборудование. Это массажные дорожки и коврики из пробок и фломастеров, массажные дорожки с использованием пуговиц, а так же дорожки «След-ладошка» и комбинированные дорожки, а так же различные упражнения.

Сегодня мы предлагаем вам отметить на практике упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Для этого мне нужна ваша помощь, уважаемые родители.

Я попрошу Вас выйти сюда, построиться в одну шеренгу. Молодцы, спасибо.

Сегодня, я предлагаю Вам отправиться вместе со мной в путешествие. Вы теперь не взрослые, а дети старшей группы.

Итак, дорогие ребята, сейчас мы вместе, отправимся в увлекательное путешествие в Страну Здоровья. В пути нам помогут волшебные дорожки и другие пособия, которые помогут нам быть крепкими, здоровыми, весёлыми, которые изготовили для нас наши педагоги и заботливые родители. Сейчас мы повернёмся направо, друг за другом. Начнём с ходьбы. Итак, в путь! На месте шагом марш!

1. Ходьба друг за другом.
2. Ходьба по массажной дорожке со следочками.
3. Прыгаем по пуговицам.
4. А теперь прыгаем по большим камням.
5. Ходьба по «Дорожке Здоровья».
6. А теперь пойдём по «Змейке», приставным шагом.
7. Построение в круг.
8. Бег «змейкой» с изменением темпа.

А сейчас мы сделаем круг, возьмёмся за руки и не расцепляя рук выполним дыхательную гимнастику, которая называется: «Поющие звуки». Вначале нужно глубоко вдохнуть носом, поднять сцепленные руки и на выдохе мы пропоём: И, А, О, У. (3 раза).

Продолжаем наш путь дальше.

1. Бежим, как пугливые мышки, оглядываемся вокруг, нет ли кошки рядом. Присели, спрятались.
2. А теперь шагаем, как мишки с большой бочкой меда.
3. Идёт лиса, замечает хвостиком следы.

4. По горам, по лесам идёт огромный великан.

5. Бежит, бежит по тропинке маленький гномик.

Молодцы, ребята! Вы не устали? Тогда будем играть! Для этого нам нужно разделиться на две команды. *(Родители делятся на команды)*

Игра называется: «Собери цепочку».

Я раздам вам верёвочки, на концах у которых «киндеры». Пока играет музыка, все должны бегать по залу. Когда музыка перестанет играть, команда должна собираться и на полу, сцепить верёвочки, сделать из них одну большую цепочку. Выигрывает та команда, которая это сделает быстрее. *(Раздаю верёвочки).*

Приготовились, начали... Хорошо, молодцы! Вы все разругались, повеселели.

Но прежде, чем мы отправимся домой, я хочу предложить вам ещё одну игру, которая называется «Воздушные шарики». Выберите себе шарик и послушайте меня.

Ребята, вы все такие разные: ваши волосы, глаза, одежда. Всё это можно увидеть. Однако в каждом из нас есть то, что увидеть невозможно. Это ваш внутренний мир: ваши желания, настроения, любовь к кому-то и чему-то. Этот мир находится внутри вас, около вашего сердца. Если в этом мире живёт радость, счастье, любовь – человек здоров и полон энергии. А если в этот мир закралась злость, обида, зависть – человек становится слабым и начинает болеть.

У каждого из вас в руках воздушный шарик. Он для того, чтобы выпустить из себя все свои обиды. Вспомните, пожалуйста, сейчас свои обиды, вспомните какую-то неприятность, которая с вами произошла. Затем надуйте шарик, представляя, что выдуваете в него все свои обиды, неприятности, и потихонечку выпустите воздух из шарика, Ваши обиды пропадут, когда шарик сдуется и выпустит воздух. Приготовились...

А теперь, мы улыбнёмся друг другу. Ведь у нас очень хорошее настроение! Хорошо в стране Здоровья, но нам пора возвращаться в детский сад. Ребята, вставайте в круг и друг за другом спокойно идите на свои места.

Уважаемые родители, большое всем спасибо!

И в заключении, я хочу отметить, что благодаря использованию нестандартного оборудования на занятиях, специальных упражнений, благодаря взаимодействию педагогов детского сада и родителей по оздоровлению детей, процент заболеваемости детей в нашем детском саду понижается.

Спасибо всем за внимание!

Конспект физкультурного занятия для детей старшего дошкольного возраста
и родителей

Время проведения: утро, первая половина дня.

Место проведения: физкультурный зал.

Задачи:

- 1) проверить технику владения мячом: движение кистей пальцев рук, быстроту реакции при ловле мяча;
- 2) учить выполнять прыжки в высоту с разбега;
- 3) закрепить ходьбу по гимнастической скамейке на четвереньках, с выполнением упражнения «Ласточка с колена»;
- 4) заинтересовать детей и взрослых упражнениями, помочь преодолеть двигательные трудности. В игровых действиях развивать у детей физические и волевые качества.

Материал и оборудование:

- мячи – (30 см) по количеству человек;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастические стойки, для прыжков в высоту;
- ребристая доска.

Ход занятия

Содержание	Время, дозировка	Темп	Особые указания методические рекомендации
<i>I. Вводная часть</i> <u>Построение в шеренгу детей, родителей.</u>	3 мин		
1. Ходьба гимнастическим шагом.	1 круг	Средний	Во время выполнения упражнений следить за осанкой детей.
2. Ходьба на носках, руки в верх.	½ круга	Умеренный	
3. Ходьба на пятках, руки за спиной.	½ круга	Умеренный	
4. Ходьба на внешней стороне стопы,	½ круга	Умеренный	

<p>руки на поясе.</p> <p>5. Скрестный шаг «верёвочка».</p> <p>6. Лёгкий бег.</p> <p>7. Подскоки, руки на поясе.</p> <p>8. Ходьба по ребристой доске с восстановлением дыхания.</p> <p><u>Перестроение в 3 колонны</u> (Дежурные раздают мячи)</p>	<p>½ круга</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>2 раза</p>	<p>Умеренный</p> <p>Средний</p> <p>Средний</p> <p>Умеренный</p>	<p>Родители выполняют упражнения вместе с детьми.</p>
<p><i>II. Основная часть</i></p> <p><u>ОРУ с мячом.</u></p> <p><i>1. Поднимание на носки.</i></p> <p>И. п.: стоя, ноги вместе, руки с мячом опущены.</p> <p>В.: На 1 – подняться на носки, руки с мячом поднять вверх, потянуться, на 2 – одновременно руки с мячом опустить, принять и. п.</p> <p><i>2. Повороты туловища.</i></p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.</p> <p>В.: На 1 – руки с мячом поднять вперёд, на 2 – поворот туловища с руками налево, на 3 – поворот с мячом в руках вперёд, на 4 – вернуться в и. п. То же самое выполнить вправо.</p> <p><i>3. Глубокие наклоны.</i></p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.</p> <p>В.: На 1 – руки с мячом поднять вверх, на 2 – наклон вниз, мячом дотронуться пола, на 3 – руки с мячом поднять вверх, на 4 – вернуться в и. п.</p> <p><i>4. Подтягивание колен.</i></p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки</p>	<p>18 мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>7-8 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>7-8 раз</p>	<p>Медленно</p> <p>Медленно</p> <p>Медленно</p> <p>Медленно</p>	<p>Следить за прямой спиной детей, чтобы дети поднимали прямые руки, поднимались на носки.</p> <p>Следить, чтобы дети поворачивали только корпус, ноги от пола не отрывали.</p> <p>Следить, чтобы дети не сгибали ноги в коленях.</p> <p>Следить, чтобы дети не опускали мяч,</p>

<p>согнуты в локтях, мяч на уровне пояса.</p> <p>В.: На 1 – поднять левую ногу, коленом коснуться мяча, на 2 – опустить ногу, на 3 – поднять правую ногу, согнутую в колене, коленом коснуться мяча, на 4 – опустить ногу, вернуться в и. п.</p>			<p>подтягивали колено.</p>
<p><i>5. Приседание.</i></p> <p>И. п.: стоя, ноги вместе, руки с мячом у груди.</p> <p>В.: На 1 – сесть, руки с мячом вытянуть вперёд, на 2 – встать, вернуться в и. п.</p>	<p>7-8 раз</p>	<p>Медленно</p>	<p>Следить, чтобы дети руки в локтях не сгибали.</p>
<p><i>6. Показ мяча.</i></p> <p>И. п.: сидя ягодицами на пятках, руки с мячом впереди на коленях.</p> <p>В.: На 1 – встать, на 2 – руки с мячом вытянуть вперёд, одновременно левую ногу вытянуть влево, на носок, на 3 – ногу и руки с мячом одновременно убрать на место, на 4 – сесть на ягодицы, руки с мячом положить на колени в и. п.</p>	<p>7-8 раз</p>	<p>Медленно</p>	<p>Следить, чтобы дети вытягивали прямую ногу, в коленях не сгибали.</p>
<p><i>7. Качели.</i></p> <p>И. п.: лёжа на спине, мяч зажат руками.</p> <p>В.: На 1 – сгруппироваться, голову подтянуть к зажатому у груди мячу, ноги, согнутые в коленях, тоже подтянуть к груди, на 2-3-4-5 – качаться на спине, на 6 – разгруппироваться, вернуться в и. п.</p>	<p>5-6 раз</p>	<p>Медленно</p>	<p>Следить, чтобы дети не торопились при выполнении упражнения.</p>
<p><i>8. Прыжки вокруг себя.</i></p>	<p>3x10</p>	<p>Средний</p>	

<p>И. п.: ноги вместе, мяч в руках.</p> <p>9. <i>Надувание шара.</i></p> <p>И. п.: стоя, мяч зажат между ног, кисти рук сложены лодочкой, делать вдох носом, выдыхать через рот (имитируя надувание воздушного шара).</p> <p style="text-align: center;"><u>ОВД</u></p> <p>1. «Школа мяча.</p> <p>Отбивание мяча об пол и подбрасывание вверх.</p> <p>2. Прыжки в высоту с разбега (высота стоек 35-50см).</p> <p>3. Выполнение упражнения «Ласточка с колена на гимнастической скамейке».</p> <p><u>Подвижная игра</u></p> <p>Эстафета «Тачки».</p>	<p>2-3 раза</p> <p>9 мин.</p> <p>10-15 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>3 мин.</p>	<p>Медленно</p> <p>Медленно</p> <p>Средний</p> <p>Медленно</p> <p>Медленно</p>	<p>Родители выполняют все упражнения вместе с детьми.</p> <p>Родители распределяются по видам движений и следят за правильностью выполнения упражнений.</p> <p>Родители берут детей за ноги. Дети, передвигаясь на руках, на скорость обходят конусы.</p>
<p style="text-align: center;"><i>III. Заключительная часть.</i></p> <p><u>Игра малой подвижности «У кого мяч?»</u></p> <p><i>Правила игры:</i> Играющие образуют круг, выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные дети плотно подвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.</p> <p>Воспитатель даёт кому-либо мяч (диаметром 6-8 см.), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч.</p>	<p>3 мин.</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Умеренный</p>	<p>Родители играют вместе с детьми.</p>

1. Буклет на тему «ИГРАЕМ ДОМА – ИГРАЕМ ВСЕЙ СЕМЬЁЙ»
2. Буклет на тему «РАЗВИТИЕ У ДЕТЕЙ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ»

ПРИЛОЖЕНИЕ 15

Сценарий спортивного праздника для детей старшего дошкольного возраста
с участием родителей

Тема «ВМЕСТЕ С МАМОЙ, ВМЕСТЕ С ПАПОЙ!»

Цель: Через различные формы работы способствовать общему укреплению здоровья детей, сближению детей и родителей через совместные игры.

Задачи:

1. Развивать функциональные способности организма, умение владеть своим телом, быть ловким, гибким, смелым и выносливым.
2. Учить умению перевоплощаться, расслабляться, снимать усталость и стать увереннее в себе и своих силах.
3. Доставить детям радость.
4. Активно вовлекать родителей в совместную детско-взрослую деятельность.

Место проведения: физкультурный зал.

Время проведения: 2 половина дня, 16.00 ч.

Участники: родители и дети старшей группы «Гномики»; сказочные герои – помощники ведущего (сестрица Алёнушка и братец Иванушка).

Определение победителя: конкурсы, эстафеты, соревнования будут оцениваться по двухбалльной системе, т.е. если команда выигрывает, получает 2 очка, проигрывает – 1 очко. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Оборудование: буквы в 4-ех экземплярах; 4 самоката; 16 конусов; 4 мяча-прыгалки; 16 сумок, набитых бумагой; 4 игрушечных машинки с привязанными верёвочками; 4 гимнастические палки; 8 обручей; корзина; 5 мячей; 4 больших мешка; 4 кегли; стулья; широкий пояс; 12 воздушных шаров; музыкальное сопровождение.

Подготовка к празднику: подготовка медалей, эмблем, призов и подарков. Предварительно проведён конкурс детского рисунка на тему

«Мама, папа, я – спортивная семья». Спортивный зал украшен рисунками детей.

ХОД ПРАЗДНИКА

(Звучит весёлая музыка). Болельщики рассаживаются в спортивном зале, в центр зала выходят ведущий и сказочные герои – сестрица Алёнушка и братец Иванушка. (Музыка затихает).

Ведущий: Здравствуйте, дорогие гости! Приветствуем вас на спортивном празднике, который посвящён спорту и здоровью! Сегодня, мы с вами ещё раз убедимся, что физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью нашей жизни. Личный пример родителей, совместные физические занятия, здоровый образ жизни – основа успеха не только физического воспитания, но и воспитания вообще.

К нам пришли герои русской народной сказки – сестрица Алёнушка и братец Иванушка.

Сестрица Алёнушка:

Мальчики и девочки, а также их родители!

На праздник наш спортивный скорее поспешите вы!

Братец Иванушка:

Здесь будут состязания детишек, пап и мам,

Кто будет победителем – потом расскажем вам!

Ведущий: Дорогие дети! Сегодня у нас необычные соревнования, так как вместе с вами будут участвовать в конкурсах ваши мамы и папы.

Сестрица Алёнушка и братец Иванушка:

Празднику спортивному рада детвора,

Юным физкультурникам УРА! УРА! УРА!

(Звучит песня «Если хочешь быть здоров...»)

Под звуки спортивного марша и аплодисменты зрителей входят участники спортивных состязаний и строятся в отведённых местах.)

(В каждой команде своя единая форма).

Ведущий: Мы от души приветствуем и поздравляем всех, кто сегодня вышел на старт! Успехов нашим командам и побед!

Сестрица Алёнушка:

Затей у нас большой запас,

И все они, друзья, для вас!

И сейчас без опоздания

Начинаем состязанье.

Братец Иванушка:

По плечу победа смелым, ждёт того большой успех

Кто, не дрогнув, если нужно вступит в бой один за всех.

Пусть жюри весь ход сраженья без промашки проследит,

Кто окажется дружнее, тот в бою и победит.

Ведущий: (представляет жюри)

Оценивать наши успехи будет жюри в составе:

Главный судья – заведующая детского сада, Ибраева Л.И.

Члены жюри – инструктор по ФИЗО (ДЮСШ), Шестакова Е.Н., старший воспитатель, Осипова Т.Н., члены родительского комитета: Кудряшова И.Р., Строева О.Е. и Евстюшкина Е.В.

Сестрица Алёнушка:

Песнею звонкой дружным парадом

Мы начинаем нашу программу.

Братец Иванушка:

Дружно крикнем, детвора,

Папам и мамам... Физкульт-ура!

Ведущий: А сейчас поприветствуем наши команды и предоставим им слово.

Сестрица Алёнушка:

Вот собрались четыре команды,

Сильных, ловких, боевых.

Пусть себя они представят

Ну, а мы поддержим их!

Братец Иванушка:

Делу время, час забаве.

Команды слово-то за вами.

Ведущий: 1-ой представит себя команда семьи Герасёвых и Ивкиных.

Название команды: «Задоринка».

Капитан команды: Рома Ивкин.

Девиз команды: Мы задорная семья

Папа, мамочка и я.

Мы пришли соревноваться

И готовы состязаться.

Ведущий: Предоставляется слово команде семьи Фоминых и Темниковых.

Название команды: «Веселинка».

Капитан команды: Кира Темникова.

Девиз команды: Мы весёлые ребята,

Удальцы и молодцы.

Любим спортом заниматься

И смеёмся от души.

Ведущий: Следующей представит себя команда семьи Сентюрёвых и Кадыковых.

Название команды: «Метеор».

Капитан команды: Саша Сентюрёв.

Девиз команды: Ни шагу назад! Ни шагу на месте!

А только вперёд! И только все вместе!

Ведущий: И, наконец, 4-ая команда – команда семьи Каргашиных и Хомутовых.

Название команды: «Ракета».

Капитан команды: Полина Каргашина.

Девиз команды: Всем победа наша важна,

Мир и дружба – навсегда!

Ведущий: Итак, с командами Вы познакомились, но в спорте существуют свои законы и наши спортсмены должны поклясться выполнять их.

Клятва.

Не жалеть ни рук, ни ног, растрясти чуть-чуть жирок,
Чтоб быстрее черепахи бегать ты сегодня смог. *Клянёмся!*
Честь команды защищать и доверие оправдать.
Ну, а если проиграем, всё равно не унывать. *Клянёмся!*
Маме с папой помогать – где держать, а где толкать,
И соперникам подножку ни за что не подставлять. *Клянёмся!*
А болельщикам – сидеть и прилежно так болеть:
Топать, хлопать и свистеть, но не здорово шуметь. *Клянёмся!*

Ведущий: (обращение к зрителям)

Вы спокойно не сидите!

И команды поддержите!

Ведущий:

Когда идёшь на штурм ты эстафеты,

Победа нам не очень-то видна.

Но всё равно дойдёте до победы,

Ни пуха вам, ребята, ни пера.

Сестрица Алёнушка: Разминка очень важна для спортсменов, так как можно увидеть и сильные и слабые стороны противника.

Братец Иванушка:

Если ноет ваша спинка

Выходите на разминку.

Три, четыре, пять и шесть.

Вот теперь ни встать, ни сесть.

Ведущий: Итак, разминка. Наша разминка имеет название «Семья на первом месте!».

Правила: Разминка заключается в том, что конкурсанты по очереди добегают до противоположной стороны зала, берут 1 лист с буквой и возвращаются обратно. Эстафета считается законченной, когда команда выстроилась, сложив перед собой слово «СЕМЬЯ».

Ведущий:

Ну, а следующая игра

Требует от игрока

Ловкости, умения,

Большого вдохновения!

Ведущий: Первые выступают наши славные папы. 1-й конкурс называется «Весёлый водитель». Посмотрим, как они умеют водить машину.

1-я эстафета «Папа водитель».

Инвентарь: 4 самоката (по одному предмету на команду), 4 конуса на каждую команду.

Правила: На самокате нужно обогнуть все конусы змейкой и вернуться (по прямой) таким же путём в свою команду принеся ей победу.

Ведущий:

А теперь внимание!

Новое соревнование.

Испытание для мам –

Наших распрекрасных дам.

Крутятся по дому наши мамы целый день.

И крутятся им, поверьте, так – не лень.

Ведущий: Эстафета для мам «А ну-ка догони!» Следом за папами выходят мамы.

2-я эстафета «А ну-ка догони!».

Инвентарь: 4 мяча-прыгалки (по одному предмету на команду), 16 сумок набитых бумагой (по 4 сумки на команду).

Правила: На мячах-прыгалках мамы должны перенести все сумки (4 шт., по две каждая мама) в свою команду, не потеряв ни одной по дороге. Побеждает команда пришедшая первая.

Ведущий:

Бег бывает очень разный,
Но всегда такой прекрасный,
Быстрый, медленный и средний,
Бег с препятствием, барьерный,
И выигрывает тот,
Кто ни в чём не отстает.

Ведущий: На старт вызываются дети – это наша гордость, это наша слава! Во время игры происходят постоянные тренировки на ловкость, отвагу, смелость, силу. Посмотрим, упорно ли тренировались наши дети. Они продемонстрируют нам свою ловкость и смекалку. Да поможет нам ежедневная зарядка!

3-я эстафета «Автогонки».

Инвентарь: 4 игрушечных машинки (по одному предмету на команду).

Правила: У каждой команды по одной игрушечной машинке. К ним привязаны верёвки, на другом конце которой закреплены палочки. Ребёнок наматывает верёвку на палку, до тех пор, пока машина не окажется у его ног. Победителем будет та команда, которая быстрее справится с этим заданием.

Ведущий: Теперь в эстафете участвуют все члены семейной команды. Эта эстафета покажет нам, как дружно могут действовать папы и мамы. Эстафета называется «Своя ноша не тянет». Помните, каким образом путешествовала лягушка в сказке «Лягушка-путешественница»? Она заставила уток взять в клювы палку, а сама, уцепившись за неё, взлетела вместе со стаей. В этой эстафете участникам придётся проделать примерно тоже самое.

4-я эстафета «Лягушка-путешественница».

Инвентарь: 4 гимнастических палки (по одной на команду).

Правила: Папа и мама несут палку, на которой сидит ребёнок, держась за шею родителей. Побеждает та команда, которая первая придёт к финишу.

Ведущий: Четыре эстафеты позади. Молодцы! Какие все спортивные. Пока команды отдыхают, девочки станцуют танец «Часики».

(Под фонограмму песни «Часики» девочки группы танцуют танец)

Ведущий: Ну что, команды отдохнули! Тогда продолжаем наши соревнования. В следующей эстафете участвуют мамы и дети.

Пройти через болото может каждый!

Но как пройти, чтоб ног не замочить?

Веселый смех, стремление к победе

Поможет вам и гарантирует успех!

5-я эстафета «Болото».

Инвентарь: 8 обручей (по 2 обруча на команду).

Правила: Вам надо пройти через болото, не замочив ноги. Мама берёт два обруча. Кидает первый обруч, переступает в него, за ней прыгает ребёнок. Затем мама кидает второй обруч, переступает в него, берёт первый обруч, кидает его вперёд и так далее. Выигрывает команда, затратившая меньше времени и не наступившая на землю. Участники доходят до отметки, назад возвращаются бегом и передают эстафету следующим. Побеждает команда, первой закончившая переправу.

Ведущий:

Кто сильнее всех на свете?

Кто быстрее всех на свете?

Кто к победе так стремится?

Здесь ответ один.

С папой вместе подходи,

В руки обруч ты возьми

И к победе приведи.

6-я эстафета «С папой вдвоём».

Инвентарь: 4 обруча (по одному на команду).

Правила: В конкурсе участвуют папы и дети. Папа держит в руках обруч. По сигналу папа начинает катить обруч к черте, а ребёнок проскакивает в него сбоку с одной и другой стороны. Точно также бегут и в обратном направлении. Побеждает команда, большее число раз пробежавшая через обруч.

Ведущий: Следующая эстафета – конкурс капитанов.

7-я эстафета «Меткий стрелок».

Инвентарь: корзина, 5 мячей.

Правила: Капитаны по очереди бросают по 5 мячей в установленную корзину.

Ведущий: В этой эстафете принимают участие все участники соревнований.

Что за чудо – скок да скок!

Гляньте, тронулся мешок!

Эй, хватай его, ловите,

Поскорей мешок держите!

8-я эстафета «Кот в мешке».

Инвентарь: 4 больших мешка, 4 кегли (по одному предмету на каждую команду).

Правила: Участники должны проскакать в мешке до кегли, вернуться обратно, передать эстафету впереди стоящему и продолжить соревнования. Побеждает та команда, которая первой закончит эстафету.

Ведущий: Настало время физминутки. Пока команды отдыхают, мальчики пусть поиграют.

(Проводится подвижная игра с мальчиками «Кто быстрее займёт стульчик» под музыку)

Ведущий:

Кто преграды не боится?

Кто к победе так стремится?

Кто сильнее всех на свете?

Кто быстрее всех на свете?

Мамы, папы и их дети!

Ведущий: Следующая эстафета называется «Весёлый паровозик».

9-я эстафета «Эх! Прокачу».

Инвентарь: 4 обруча (по одному на каждую команду).

Правила: Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу первый папа с обручем в виде руля, бежит до стойки, обегает её и возвращается за мамой, мама, берёт папу за талию и они вместе бегут туда и обратно за ребёнком. Выигрывает команда прибежавшая первой.

Ведущий:

Самых смелых, самых сильных,

Всех подтянутых, красивых!

Приглашаем поиграть,

Свою силу показать!

Ведущий: В этой эстафете принимают участие папы. Эта эстафета заключительная.

10-я эстафета «Сбей шары» (проводится 2 раза).

Инвентарь: 1 широкий пояс, 4 гимнастических палки, 4 обруча пластмассовых, 12 воздушных шаров.

Правила: Игра заключается в том, что на всех пап надевается «пояс», им в руки даётся гимнастическая палка, они тянутся в разные стороны пытаясь из обручей выбить воздушные шары.

Ведущий:

Последний вид соревнований,

Мы завершили и сейчас,

Итог всех наших состязаний,

Пусть судьбы доведут до нас.

*(Команды для подведения итогов праздника строятся в центре
физкультурного зала)*

Сестрица Алёнушка:

Пусть всё это только игра,
Но ею сказать мы хотели:
Великое чудо – семья!
Храните её, берегите её!
Нет в жизни важнее цели!

Братец Иванушка:

И вот подводим мы итоги,
Какие не были б они,
Пусть спортивные дороги
Здоровьем полнят ваши дни.

Ведущий: Пожалуй, пора дать слово жюри. Сейчас мы узнаем, какая команда сегодня стала самой лучшей, дружной и спортивной.

(Жюри объявляет итоги соревнований. Вручаются грамоты и призы)

Сестрица Алёнушка:

Сегодня проигравших нет,
Есть просто лучшие из лучших.
Пусть в каждом сердце дружбы свет,
Зажжёт поступков добрых лучик.

Братец Иванушка:

Всем спасибо за внимание,
За задор и звонкий смех.
За огонь соревнования,
Обеспечивай успех.

Ведущий:

Вот настал момент прощанья,
Будет краткой наша речь.
Говорим всем – до свиданья,
До счастливых новых встреч!