

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Кафедра дошкольного и специального (дефектологического)
образования**

**РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ К
ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ
ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки 44.03.01
Педагогическое образование, профиль Дошкольное образование
заочной формы обучения, группы 02021459
Бирюковой Екатерины Геннадьевны

Научный руководитель
д.п.н., профессор
Волошина Л.Н.

БЕЛГОРОД 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Психолого педагогические основы развития интереса к занятиям физической культурой у старших дошкольников	8
1.1. Определение понятия интерес в психолого-педагогической литературе	8
1.2. Особенности развития интереса у старших дошкольников к занятиям физической культурой.....	12
1.3. Специфика средств развития интереса дошкольников в процессе организации физкультурного досуга в дошкольной образовательной организации	18
Глава 2. Исследование результативности педагогических средств развития интереса у старших дошкольников к занятиям физической культурой.....	31
2.1. Оценка уровня развития интереса у старших дошкольников к занятиям физической культурой (констатирующий этап).....	31
2.2. Экспериментальное обоснование средств развития интереса к занятиям физической культурой у детей старшего дошкольного возраста (формирующий этап).....	35
2.3. Динамика показателей развития интереса к занятиям физической культурой у старших дошкольников средствами досуговой деятельности (контрольный этап)	39
Заключение	46
Список использованной литературы	51
Приложения	57

ВВЕДЕНИЕ

Совершенствование физической культуры детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с перестройкой образования в нашей стране. Ключевыми позициями обновления дошкольного образования являются: охрана и укрепление здоровья детей, гуманизация целей и принципов образовательной работы с детьми, обеспечение преемственности между всеми сферами социального становления ребёнка.

Актуальность исследования обусловлена тем, что в период дошкольного детства активно формируются двигательные навыки, закладываются основы для их дальнейшего совершенствования, прививается интерес и любовь к физической культуре.

Анализ проведенных исследований В. Н. Андросовой, Л. И. Божович, Н. Ф. Виноградовой, Л. А. Гордон, В. Г. Ивановой, Л. М. Маневцовой, Н. Г. Морозовой, Л. Островской, Г. И. Щукиной по проблеме воспитания детей дошкольного возраста показывает, что особое значение в формировании личности дошкольника принадлежит развитию у них соответствующих интересов. Авторы отмечают, что чем младше ребенок, тем большую роль играет интерес в мобилизации его умственной активности, организации деятельности, стремлении к получению знаний. По мнению Л.И. Анцыферовой, Л. И. Божович, Г. И. Щукиной и др. значимость формирования у дошкольников интереса как важнейшего элемента их мотивационной сферы можно объяснить возрастными особенностями детей дошкольного возраста: произвольностью внимания, непреднамеренным характером запоминания, высокой эмоциональностью, недостаточной сформированностью волевых качеств. Возникший благодаря педагогическому воздействию интерес обостряет внимание, возбуждает творческое воображение, интенсифицирует логическую и эмоциональную

память. Интерес способствует более быстрому, плодотворному восприятию материала, снимает утомление и тем самым способствует более эффективному усвоению знаний, умений, способов действий.

Дошкольная педагогика справедливо отмечает: то, что интересно и понятно детям, усваивается ими легче, быстрее и прочнее. Интерес к содержанию разучиваемых двигательных упражнений вызывает у детей эмоциональный подъем. В связи с этим повышается внимание, усиливается стремление выполнять задание качественно.

Итак, возникающие при обучении интересы, эмоции и связанное с этим сознательное отношение к своей деятельности. Является благоприятным условием для образования стойкого очага возбуждения и тем самым для достижения результатов.

Вопросы развития позитивного отношения к деятельности, в том числе спортивной, рассматривали Л.Н. Волошина, Е.П.Ильин, Л. В. Караманова, В.И. Лазоренко, М. И. Лисина, С.О. Филиппова и др.

Проблема развития интереса у детей к занятиям физической культурой рассматривалась в работах следующих исследователей: Л. Н Волошиной, Н. Н. Кожуховой, Л. И. Лубышевой, Т. Л. Ощепковой, Н. К. Смирнова и др. Авторы отмечают наличие противоречия между востребованностью новых средств развития интереса детей к физической культуре и отсутствием их обоснования в современной теории и практике физического развития дошкольников.

Значение физической культуры в формировании и развитии социально активной личности признается специалистами педагогики физической культуры (В. К. Бальсевич, Л. Д. Глазырина, Виноградов П. А., Волошина Л. Н. и др.). Физкультурная деятельность определяется ими как процесс, обеспечивающий удовлетворение потребности детей в активном движении, направленный на развитие физических сторон личности, в том числе и на социальное развитие детей.

В этом контексте обращение к развитию интереса к физической культуре - важная социально-педагогическая задача воспитания детей дошкольного возраста. Актуальность разрабатываемой проблемы вполне очевидна. Практика показывает, что существует противоречие между необходимостью использования физкультурных досугов. Как эффективной формы работы детского сада по развитию интереса у дошкольников к занятиям физической культурой и тем, что отсутствует обоснование новых средств организации различных форм досуговой деятельности физкультурно-оздоровительной направленности, направленных на решение этих задач.

Проблема исследования: какие педагогические средства, используемые в процессе физкультурных досугов будут способствовать развитию интереса старших дошкольников к физической культуре.

Объект исследования: процесс развития интереса у старших дошкольников к физической культуре.

Предмет исследования: педагогические средства, способствующие формированию интереса к физической культуре у старших дошкольников в досуговой деятельности.

Цель настоящего исследования заключается в обосновании педагогических средств досуговой деятельности, направлены на развитие интереса к занятиям физической культурой у старших дошкольников.

Гипотеза: развитию интереса у старших дошкольников к занятиям физической культурой в досуговой деятельности будет способствовать включение при организации различных форм досуговой деятельности физкультурно-оздоровительной направленности специальных педагогических средств: создание проблемных ситуаций, использование игровых и соревновательных приемов.

Достижение указанной цели предопределило постановку и разрешение следующих **задач:**

1) «раскрыть сущность понятия» интерес к занятиям физической культурой, данное в психолого-педагогической литературе;

2) выявить педагогические средства развития интереса старших дошкольников к занятиям физической культурой;

3) определить уровень развития интереса старших дошкольников к занятиям физической культурой;

4) апробировать педагогические средства развития интереса к занятиям физической культурой у старших дошкольников, оценить их эффективность.

В работе использовался комплекс общепринятых **методов исследования**, включающих: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, педагогический эксперимент.

Метод теоретического анализа и обобщения данных научно – методической, общепедагогической, психологической и педагогической по дошкольному образованию литературы использовался с целью изучения проблемы развития интереса к физической культуре у детей старшего дошкольного возраста. Основное внимание уделялось выявлению философских, психолого-педагогических аспектов проблемы развития интереса, возрастных особенностей, путей развития интереса у детей в сфере физической культуры и спорта.

Анкетирование родителей предполагало выявление места физической культуры в жизни семьи, интересов.

Педагогическое наблюдение проводилось на всех этапах исследования с целью изучения, как общих интересов детей старшего дошкольного возраста, так и интересов к физическим упражнениям, эмоционального состояния детей в процессе физкультурно-спортивной деятельности, а также при ее наблюдении детьми.

Метод беседы был использован с целью выявления интересов детей к двигательной деятельности. Беседа проводилась индивидуально в непринужденной обстановке. Были использованы прямые вопросы. При обработке ответов обращалось внимание на то, какие виды деятельности

ребенок предпочитает, чем занимался перед беседой, любимые занятия в детском саду и дома.

Оценка эффективности средств развития интереса к двигательной деятельности у старших дошкольников определялась с помощью сравнения сдвигов показателей интереса на этапах констатирующего и контрольного экспериментов.

Для реализации цели и задач определена **база исследования** – МДОУ «Детский сад комбинированного вида №15 г. Алексеевка Белгородской области». В исследовании приняли участие дети старшей группы в количестве 20 человек и их родители.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы и приложений.

Глава 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

1.1. Определение понятия «интерес» в психолого-педагогической литературе

Проблема интереса очень широко исследуется в современной психолого-педагогической литературе, но, несмотря на это, он остается одной из не до конца изученных категорий. Так, например, до сих пор не существует единого определения этого понятия, разделяемого всеми исследователями. Сложность феномена «интерес» порождала различные суждения о его природе, оставляя, однако, за ним высокую оценку.

К.А. Гельвеций ещё в начале 20 века писал: «На земле интерес – есть великий волшебник, изменяющий в глазах всех существ вид всякого предмета»(22).

Анализ литературы по проблеме развития интереса показал, что можно выделить несколько направлений в определении понятия «интерес». Первое направление связано с этимологией слова «интерес», который в переводе с латинского – имеет значение – важно, и в этом объяснении есть еще одна интерпретация интереса как «выгоды» (12, с.168). Существует мнение, что познавательный интерес носит бескорыстный характер, но есть и другая точка зрения. Так, С.П. Манукян указывает, что в понятийном аппарате педагогики должно существовать понятие «интерес» в значении «польза», «благо», «выгода». Он считает, что в настоящее время вся педагогическая литература признает существование лишь познавательного интереса, слово «интерес» в ней означает только внимание, направленность, желание, и большинство исследователей не оставляют места в общей концепции мотивации учения для интереса ученика в качестве «пользы». Поэтому в этой концепции почти не существует теоретического положения о заинтересовывающем обучении, и в научном педагогическом обращении не

существует понятия «интерес» в значении «польза». С.П. Манукян не может согласиться и предлагает пересмотреть существующее положение в педагогической науке, опираясь на то, что в настоящее время широко распространяется идея личной заинтересованности в сочетании с общественными интересами (46, с. 19). Эта трактовка близка по определению к ценностным ориентациям. Так как ценности – это субъективные отражения в сознании индивида некоторых свойств, предметов и явлений окружающей действительности с точки зрения их возможности удовлетворить потребности человека (46, с. 22).

Второе направление – называют, социологическим, т.к. по определению, данному в энциклопедическом словаре. Интерес – это одна из форм общественной направленности личности, и он становится «реальной причиной социальных действий, лежащей на основе непосредственных побуждений – мотивов, идей и т. п. – участвующих в них индивидов, социальных групп, классов» (46, с. 22).

В некоторых современных психологических словарях термин интерес рассматривается по третьему направлению – ориентационному, познавательному: «... Интерес - форма проявления познавательной потребности, обеспечивающая направленность личности на осознание целей деятельности и тем самым способствующая ориентировке, ознакомлению с новыми фактами, лучшему отражению действительности» (12, с. 175). Субъективно интерес обнаруживается в эмоциональном тоне, который приобретает процесс познания, во внимании к объекту интереса. В динамике своего развития он может превращаться в склонность как проявление потребности в осуществлении деятельности, вызывающей интерес. Удовлетворение интереса не ведёт к его угасанию, а вызывает новые «горизонты», отвечающие более высокому уровню познавательной деятельности.

В практике общепринято отличать интерес по нескольким видам. Непосредственный интерес вызывается привлекательностью объекта, а

опосредствованный - интерес к объекту как средству достижения целей деятельности. Стабильность интереса проявляется в продолжительности его сбережения, а кроме того в его насыщенности. Анализ широты либо ограниченности заинтересованности, в окончательном счёте, обуславливается его содержательностью и важностью с целью персоны. Об устойчивости интереса свидетельствует преодоление трудностей в осуществлении деятельности, которая сама по себе интерес не вызывает, но выполнение которой, является условием выполнения интересующей человека деятельности (42).

Сущность интереса как общего и социального явления заложена в его объективно – субъективном основании, а именно в свойстве интереса отражать объективную действительность, из которой человек выбирает то, что является для него ценным и значительным. Через интерес устанавливается связь человека с объективным миром. «Интерес, - писал С.Л. Рубинштейн, - всегда принимает характер двустороннего отношения. Если меня интересует какой-нибудь предмет, это значит, что этот предмет для меня интересен» (56, с. 54). Через интерес, таким образом, реализуется коммуникативная функция в системе «человек-искусство».

С.Л. Рубинштейн отмечал, что интерес - это «сосредоточенность на определенном предмете мыслей, вызывающая стремление ближе ознакомиться с ним, глубже в него проникнуть, не упустить из поля зрения» (56, с. 55). Интерес является мотивом познавательной деятельности. Данными заинтересованности считаются: чувственная притягательность объекта и осмысленность важности объекта. Понимание необходимости способен спровоцировать интерес к объекту, бессознательная необходимость, таким образом, и остается необходимостью, а никак не интересом. Интерес выражает направленность личности, охватывает все психические процессы.

Нынешняя педагогика никак не объединяет интерес с тот или иной одной обходным путем человеческой работы: к примеру, только лишь

психологической либо только лишь волевой, так как интерес характеризуется непростым сплетением умственных, психологических и стеничных действий, их взаимопроникновением и влиянием друг в друга. Множественными учеными подтверждено, что интерес побуждает волю и внимание, может помочь наиболее лёгкому и прочному запоминанию. Именно благодаря интересу, как знания, так и процесс их приобретения могут стать движущей силой развития познавательной деятельности и важным фактором воспитания всесторонне развитой личности. В этой связи, изучая вопрос о влиянии интереса на развитие интеллекта, известный психолог Н.А. Леонтьев цитирует следующее суждение Л. Фейербаха: «То, для чего открыто сердце, не может составить тайны и для разума» (42, с. 42).

С точки зрения педагогической науки, интерес не всегда включает «потребность познания», а является «...одной из форм направленности личности», заключающейся в сосредоточенности внимания, мыслей на определенном предмете, и является проявлением не только познавательной, но и других потребностей» (65).

Психологи Ананьев Б. Г., Ковалев А. Г., Мясищев В. Н. и другие считают интерес врожденным личностным качеством, которое во многом управляет личностным развитием и социализацией индивида.

Анализ исследований Н. Г. Морозовой, посвященных изучению особенностей формирования интересов у детей дошкольного возраста (47, с. 30-46), а также исследований Г. И. Щукиной (66), М. И. Лисиной (44), посвященных особенностям формирования интересов у школьников, дают основание признать интерес сложным психофизиологическим качеством, которое является динамичным, формируемым и социально обусловленным.

В работах А. В. Запорожца (32) интерес рассматривается в контексте фундаментальных, врожденных эмоций и устанавливается его диалектическая взаимосвязь с деятельностью.

Из приведенных мнений ученых об интересе, был сделан вывод, что формирование и развитие интереса к окружающему, к деятельности, к себе

самому является важной психолого-педагогической проблемой, которая предполагает поиск средств, форм, методов его пробуждения, а в случае необходимости – коррекции. Решать, ее важно уже в дошкольном детстве, в период формирования и развития эмоционально-интеллектуальной сферы ребенка.

1.2. Особенности развития интереса у старших дошкольников к занятиям физической культурой

Процесс формирования интереса у детей предусматривает анализ некоторых исходных психологических понятий.

Сущность термина «интерес» раскрыта в Толковом словаре русского языка С. И. Ожегова (51, с. 907) таким образом: «1. Особое внимание к чему-нибудь, желание вникнуть в суть, узнать, понять; 2. Занимательность, значительность; 3. Нужды, потребности». В Большом энциклопедическом словаре (13) этот термин трактуется как: «(от лат. interest – имеет значение, важно) отношение личности к предмету как к чему-то для нее ценному, привлекательному».

Интерес следует рассматривать как ценное свойство личности, содействующее ее творческой активности, целостному развитию, самодвижению.

Последнему, как известно, придавал большое значение П. Лесгафт (43). Он писал: «Если ребёнок усвоит какой-нибудь механический метод, не понимая совершенно какой смысл, имеют его отдельные приемы, то действовать он будет механически – он не сумеет применить данный метод к частному случаю» (43, с. 293-294).

Включение физической культуры в образовательную модель требует изучения многих вопросов: отношение детей к физической культуре; механизм переноса ценностей физической культуры в личностно-значимые

ценности, определяющие развитие; отбор содержания для обеспечения оптимального использования воспитательно-образовательного, личностно развивающего потенциала физической культуры; технология общения педагога с детьми, активизирующая личностно-социальное и физическое развитие. Решение этих и других вопросов связано с проблемой интереса.

Ведущей в системе интересов является интерес к двигательной активности. Например, исследования М. П. Голощекиной (25) и Л. Д. Глазыриной (24) показали, что для умственного развития детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре необходимо формировать устойчивый интерес к двигательной деятельности, вызвать чувство радостного ожидания. Авторы рассматривают интерес как важнейший фактор успешного обучения детей дошкольного возраста, который способствует тому, что учебно-воспитательный процесс становится более легким и плодотворным. При этом важен не развлекательный интерес, имеющий кратковременный эффект, а интерес поиска, размышления. Основными стимулами для развития устойчивого интереса к занятиям по физической культуре М. П. Голощекина (25) называет: игровые и соревновательные приемы, пример воспитателя и товарищей, создание проблемных ситуаций для сознательного изучения двигательных действий.

Дети испытывают «двигательный дефицит», т. е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении. Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Уменьшается сила и функциональность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, приостановку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности (26, с.15).

Весьма увеличивает интерес ребенка к занятиям соревновательные формы деятельности. Однако они обязаны непременно отвечать овладению детьми данными движениями. В обратном случае могут появиться нежелательные эмоции, нервное напряжение, разрушаться навыки.

Следовательно, детям нужна активная деятельность, способствующая повышению жизненного тонуса, удовлетворяющая их интересы, социальные запросы. Благоприятное влияние на организм проявляет двигательная активность, находящаяся в пределах величин. Чем старше дошкольник, тем важнее развивать интерес не только к процессу занятий физическими упражнениями, но и к результатам деятельности. Интересы детей бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества.

Г. Д. Бабушкин и М. Г. Горский (7) также отмечают, что для поддержания устойчивого интереса у дошкольников к занятиям физической культурой важно использование игрового метода.

Игра это ВВД для дошкольников, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений. В этом отношении моторное развитие, совершаемое дошкольником в игре, является настоящим прологом к сознательным физическим упражнениям школьника (20, с. 285-286).

Ведущее место в удовлетворении биологических потребностей ребенка в движении занимают подвижные игры. Именно в подвижных играх ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

По определению А. В. Запорожца, подвижные игры представляют собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений (32, с. 287). Многие исследователи: Осокина Т. П. (50), Тимофеева Е. А. (60), – констатируют тот факт, что подвижная игра является средством

гармонического развития ребенка, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния, школой управления собственным поведением.

Особое место в формировании интереса дошкольников к занятиям физической культурой занимают физкультурные праздники и досуги. Физическая деятельность сама по себе приятна. Мышечное движение есть источник сильнейшей радости, которую И.П. Павлов так и называл «чувство мышечной радости». Физические нагрузки лучший способ разрядки. Физкультурные праздники и досуги при правильном подборе входящих в них элементов могут стать эффективным средством воздействия на личность ребенка. Умеренная мышечная нагрузка всегда улучшает самочувствие и поднимает настроение. Они способствуют развитию мышления, воображения, целеустремленности, а также формированию чувства ответственности, приучают сдерживать свои желания, проявлять решительность. Физкультурные праздники, досуги позволяют педагогу, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка, с учетом его индивидуальных особенностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий; не разочаровывать излишними замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполняемых им и другими детьми движений; радоваться успехам другого (35).

При проведении досугов все без исключения ребята присоединяются к непосредственному участию в разных состязаниях, соревнованиях, с энтузиазмом осуществляют двигательные поручения, при этом дети ведут себя наиболее непосредственно, чем на физкультурном занятии, и это раскрепощенность позволяет им двигаться без особого усилия.

И. Воротилкина (18) изучала условия организации двигательной активности дошкольников. Одним из основных она выделила планирование. При планировании двигательной активности необходимо учитывать: критические периоды в физическом и психическом развитии детей, уровень

физического развития и физической подготовленности, тип ВНД, степень развития анализаторных систем, биоритмологический профиль, направленность личности (экстраверт-интроверт), задатки, склонности, и что очень важно для нашего исследования - интересы ребенка.

Интерес детей к физической культуре зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Детский сад и семья – две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень интересов ребенка к занятиям физической культурой. У современных родителей необходимо формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своего ребенка. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (ст. 18 п. 1 Закона РФ «Об образовании») (62).

Одной из задач, стоящей перед воспитателем, является установление доверительного контакта с родителями воспитанников. В ходе, которого корректируется воспитательная позиция и родителей и педагога. Современные мамы и папы должны выступать не в качестве «зрителей» на спортивных праздниках и развлечениях, а в качестве активных участников.

Только совместная деятельность педагога, родителей и детей может дать видимые результаты. Совместная деятельность с детьми воспитателя, сотрудничая с семьей, обеспечивает высокий уровень культуры здоровья у дошкольника.

А.И.Семейкин (57), изучая отношение родителей к формированию интереса к физическим упражнениям детей дошкольного возраста, пришел к заключению, что наибольшее влияние на формирование интереса оказывает личный пример родителей.

Е. Н. Вавилова (14) также отмечает, что во многом отношение детей к физическим упражнениям определяет семья и семейные ценности и традиции. Она уделяет большое внимание особенностям развития интереса к физическим упражнениям в дошкольном возрасте. Старшие дошкольники

интересуются результатом своих действий, поэтому здесь важны положительное отношение взрослого к детской деятельности и его справедливая оценка. Так, дошкольников интересует сам процесс движения, действия в игре, поэтому в этом возрасте важны пример взрослого и его участие в совместной деятельности, а также эмоциональная привлекательность этой деятельности.

Таким образом, с целью физического развития ребенка старшего дошкольного возраста, следует вовремя развивать интерес к физическим упражнениям и физической культуре в целом.

С учетом этих проявления дошкольниками интереса к физической культуре. Руководитель физического воспитания должен строить по агитации и пропаганде физической культуры, по развитию интереса к физкультуре, независимо от проходимого материала. От правильной постановки целей зависит поддержание, а порой и развитие интереса и целеустремленности дошкольников в сфере физической культуры.

Нами отмечен ряд средств, способствующих развитию интереса у детей старшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой – игровые соревновательные и занимательные приемы. Пример воспитателя и товарищей, создание проблемных ситуаций для сознательного изучения двигательных действий и др. Но отдельно хочется выделить физкультурные досуги, которые при правильном подборе входящих в них элементов могут стать эффективным средством развития интереса ребенка к физической культуре. Это позволяет педагогу, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность ребенка, с учетом его индивидуальных особенностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий; не разочаровывать излишними замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполняемых им и другими детьми движений; радоваться успехам другого.

Анализируя проблемы современных дошкольников, нами выделены следующие типичные особенности:

- современные дети испытывают «двигательный дефицит», т. е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы;

- обычные физкультурные занятия современным дошкольникам не интересны, следовательно, необходимо организовать для детей такие виды деятельности, в процессе которых они будут вести себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволит им двигаться без особого напряжения;

- дети стали меньше и хуже играть. Особенно сократились и по продолжительности, и по количеству подвижные игры. Отсутствие игры может свидетельствовать о том, что у современных детей она перестает быть ведущим видом деятельности;

- изучая отношение родителей к формированию интереса к физическим упражнениям детей дошкольного возраста, очевидно, что наибольшее влияние на формирование интереса оказывает личный пример родителей, но в большинстве семей физическому развитию не уделяется должного времени.

Таким образом, поддержание интереса и целеустремленности дошкольников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение, и формируется ли у них удовлетворенность занятиями физической культурой.

1.2. Специфика средств развития интереса дошкольников в процессе организации физкультурного досуга в дошкольной образовательной организации

Одной из приоритетных задач ФГОС ДО является, забота о здоровье подрастающего поколения, начиная с самого раннего возраста. Физическое воспитание дошкольников представляет собой единую, целостную систему воспитательно-оздоровительных мероприятий и играет существенную роль в режиме дня. Это ежедневная утренняя гимнастика, организация совместной

деятельности по физической культуре педагогов и детей, проведение подвижных игр, физкультурных досугов и спортивных праздников.

Как отмечает ряд авторов Г.П.Богданов, И.А.Гуревич, Т.В.Курилова, В.Я.Лысова, Т.И.Осокина, Э.Я.Степаненкова, Е.П.Щербаков и др., на данный период существует множество форм для совершенствования двигательных умений и навыков, одним из которых являются физкультурные досуги. Физкультурные досуги содействуют всестороннему развитию ребенка: увеличивают его интерес к окружающему миру, расширяют кругозор интересов, воспитывают любовь к Родине и труду, уважение к людям. В игре дошкольник с удовольствием придумывает, легко и с радостью выражает собственные творческие способности, фиксирует приобретенные ранее знания и навыки и осваивает новейшие, развивает внимание, память, наблюдательность, координацию движений, обучается самостоятельному принятию решений, накапливает опыт преодоления препятствий и трудностей, при этом приобретая ценный опыт общения с ровестниками. Важно то, что каждый досуг основан на играх, которые являются естественным средством развития ребенка.

А.В.Кенеман дает определение: «Физкультурный досуг - одна из форм активного отдыха детей»(36).

Введение в практику дошкольного учреждения подобных мероприятий позволяет реализовать натуральную необходимость детей в движении, восполнить дефицит двигательной активности (36, с.8).

Целью проведения физкультурного досуга является воспитание здорового, физически совершенного, жизнерадостного, жизнестойкого, гармонически и творчески развитого ребенка (36, с.10).

Одним из педагогических средств, способствующих, развитию интереса у старших дошкольников к занятиям физической культурой в досуговой деятельности является создание доступных для детей проблемных ситуаций.

Решение ребенком проблем в подвижных играх и упражнениях: рождает веру в свои силы, переживание радости самостоятельных маленьких «открытий», делает обучение более интересным и увлекательным; создает предпосылки для творчества; предполагает не только индивидуальные, но и коллективные действия. А значит, позволяет повысить двигательную активность детей на физкультурных занятиях.

Реализации творческих замыслов способствует решение проблемных ситуаций, основой которых является двигательное воображение (В.Т. Кудрявцев). «Двигательное воображение обеспечивает воодушевление (и одухотворение) детских движений, что делает их по - настоящему управляемыми» (41; с. 13). Согласно теории А.В. Запорожца, движение, прежде чем превратиться в управляемое, должно стать ощущаемым.

С этой целью психолог В.Т.Кудрявцев (41) предлагает специальные проблемные ситуации:

- на придумывание новых способов применения предметов;
- на преодоление стереотипа действия с предметом;
- на придумывание названий выполняемым движениям.

При этом авторы отмечают, что наиболее эффективным средством развития двигательного воображения, выступают подвижные игры, в процессе развертывания которых, они предлагают создавать «ситуации разрыва двигательной деятельности детей, которая нарушает ее привычное течение».

Проблемная ситуация - это способ приобретения нового опыта, стимулирование собственной деятельности детей.

При внедрении проблемной ситуации в физкультурный досуг у детей накапливаются знания в области творчества; обогащается художественный кругозор; знакомятся с историей спорта и др.; наконец, исполняется вооруженность досуговыми видами деятельности. Обучение движениям приобретает специфическую направленность: не подражать, а сотворять: видоизменять, придумывать, выбирать наиболее целесообразный способ

действия, передавать эмоциональное состояние, входить в воображаемую ситуацию.

Существует расхождение мнений: если ребенок не хочет выполнять упражнение, не надо его заставлять. Но надо сделать все, чтобы он захотел, создать обстановку, вызывающую радостные переживания уже в ожидании предстоящих действий. Например, можно покрасить доски, предназначенные для упражнений в равновесии, в разные цвета. Каждому ребенку захочется перейти через «речку» не начерченную мелом, а видимую и осязаемую, например, картонную или пластиковую голубую извилистую полосу по красному, желтому, зеленому по какому хочешь «мостику». Они могут быть не только разного цвета, но и разной высоты, если под них подложить брусочки. А если брусочек подложить под один конец доски, получится наклонная горка. По такому «мостику» можно и ползти, держась за него руками хватом сбоку. По ней идти труднее, но интереснее - кто самый смелый? «Мостики» могут быть разной ширины. Какую переправу выберет каждый из детей? А может, кто-то захочет перейти на другой берег не по «мостику», а по «камешкам» - кусочкам фанеры или картона? «На том берегу» в игрушечном городе могут жить кукла, зайчик, матрешка, Хрюша, Степашка, волк, Баба Яга... Может быть, к кому-то из них никто не хочет идти в гости? Почему? Интересный разговор может возникнуть в конце занятия или после него.

Кто попал мешочком в лежащий на полу обруч, а кто промахнулся? Как это определить, если все мешочки с песком одного цвета? Точно так же обезличивают задание и тормозят стремление к результативным действиям одноцветные обручи.

Двигательная и интеллектуальная активность детей - определяющий фактор и главное условие результативной творческой работы по физическому развитию. Жизненный процесс современных детей предельно насыщен и относительно строго регламентирован, требующий больших физических и психических затрат, а также интеллектуальных сил.

В согласовании с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями дошкольников, а кроме того учетом возрастных особенностей физкультурные досуги решают оздоровительную, образовательную и воспитательную задачи. Решение проблемных ситуаций дает возможность совершенствовать у ребенка рациональные, экономные, осознанные движения; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

Сущность физкультурного досуга - это физические упражнения, с которыми дети познакомились заранее, предлагаемые им в игровой форме, в виде аттракционов, веселых забав, что создает положительный эмоциональный фон, производящий хорошее действие на организм ребенка. На физкультурных досугах фиксируются навыки детей, двигательные умения и развиваются физические качества (быстрота, ориентировка в пространстве и др.). Следовательно, следующим педагогическим средством при организации физкультурного досуга, способствующим развитию интереса дошкольников к занятиям физической культурой будет использование игровых и соревновательных приемов.

Физкультурный досуг, исполняющийся в большей степени на основе игровой деятельности, способен снять напряжение. Игровой прием, по мнению Д.В. Хухлаевой, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста - наиболее специфичный и эмоционально - эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно образного и наглядно действенного мышления. «Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявление творческой инициативы». (14;с.85).

«Используя игровой прием с соответствующими установками, - считает В.А. Зобков, - можно довольно точно дозировать нагрузку, как по объему, так и по интенсивности, и, что очень важно, в игре на фоне положительных

эмоций даже самая высокая двигательная интенсивность, переносится детьми без значительных волевых усилий (34; с.41).

Соревновательный прием «используется, - указывает Д.В. Хухлаева, преимущественно в старших группах ДОУ в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания в борьбе за первенство). Обязательное условие соревнования, по ее мнению, - соответствие его физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям» (24; с.85-86).

Н.А. Козленко (37) отмечает, что элементы соревнования и творческие задания способствуют выработке прочных, осознанных, достаточно гибких двигательных навыков, умения применять их в новых условиях, самостоятельно придумывать и проводить игры со сверстниками, подводят к самостоятельной организации досуга, что необходимо для подготовки ребенка к школе.

Применение соревнования в работе с детьми в целях их всестороннего развития возможно, по мнению Н.А. Козленко, лишь при соблюдении ряда условий:

достаточное овладение детьми движениями;

учет уровня развития движений, физиологической, психологической и эмоциональной характеристики формирующегося навыка;

строгое соблюдение принципа постепенности;

воспитание чувства ответственности перед своими товарищами, дружбы и взаимовыручки, уважения к достижениям команды «соперника».

Так-же в досуг могут быть включены подвижные игры, аттракционы, эстафеты. Интересны для детей дидактические игры с разрезными картинками, на которых изображены физические упражнения. Дети могут также отгадывать загадки, содержание которых связано с физическим воспитанием. Дети должны добежать до стола, найти вторую часть картинки,

выполнить упражнение, которое нарисовано на ней, и вернуться на свое место.

Вечер может начаться с загадок, ходьбы, общеразвивающих упражнений. Затем проводится 1-2 игры большой подвижности, после этого 2-3 аттракциона. Завершается вечер спокойной игрой и ходьбой.

Использование в дошкольном возрасте подвижных игр с элементами спорта, как средства и формы формирования интереса к физической культуре, обеспечивает единство личностного, физического и психического развития ребенка, создает условия для гуманизации педагогического процесса, превращает ребенка из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию. Естественно, что достичь этих результатов возможно при условии ненасильственного стимулирования моторного развития. Обучение этим играм обеспечивает всем детям равные права в овладении ценностями физической культуры и каждому ребенку право выбора, предоставляет возможности для проявления личных интересов и способностей (37, с. 25).

Подвижные игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребенок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча, шайбы), оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это требует от играющих развития определенных умений и навыков.

М. П. Асташина (3), изучая влияние фольклора на физическое развитие дошкольников, выявила, что выполнение детьми полезных, но однообразных и скучных физических упражнений не вызывает у детей удовольствия. Фольклор же всегда имеет элементы занимательности, что делает занятия эмоциональными и насыщенными, вызывая интерес у детей. Она предложила, использовать фольклор во всех частях физкультурного занятия

и разработала 7 типов занятий, с различной направленностью: двигательно-творческие, сюжетные, театрализованные, музыкально-ритмические, игровые, познавательные, интегрированные.

Для повышения интереса детей к занятиям физической культурой возможно планирование физкультурного досуга на свежем воздухе. Несомненно важным компонентом для формирования у дошкольников интереса к занятиям физической культурой является награда победителей, а также детей, судий, оказавших активную помощь в проведении физкультурного досуга. Награда может быть разной: отдельный подарок каждому участнику, вкусный пирог, интересные игры или спортивное оборудование для всей группы. Можно наградить детей и медалями, которые приготовит группа детей, не принимавшая участие в физкультурном досуге.

Структура физкультурного досуга зависит от темы, поставленных задач и условий проведения. В старшем дошкольном возрасте в содержание физкультурных досугов должны входить игры соревновательного характера, требующие ловкости, сноровки, координированности движений, эстафеты, где дети разбиваются на команды, выбирают капитанов. Которые бы стимулировали детей к творческому использованию своего двигательного опыта, к поискам самостоятельного решения поставленной задачи. Игры и упражнения нужно чередовать таким образом, чтобы в одних участниками являлись команды в полном составе, а в других - представители от команд. При этом игры должны вызывать интерес у детей, желание принимать в них активное участие. Чередование физических упражнений с предметами и игр соревновательного характера, эстафет с хороводами и обще групповыми подвижными играми, дает положительный эффект. Необходимо добиваться того, чтобы все дети участвовали в играх и упражнениях. При подборе заданий следует учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его возможности, двигательную подготовленность. С целью создания радостного настроения у детей, интереса к досуговой деятельности необходимо при проведении физкультурного досуга, помещение или

спортивную площадку эстетически оформить. Для этого не нужно много времени. Ленточки и флажки, развешанные вокруг площадки, помогут создать праздничное настроение. Для поддержания интереса детей к физкультурному досугу, важно провести с ними беседу о прошедшем празднике, предложить нарисовать то, что им больше всего понравилось, провести на последующих прогулках игры и аттракционы, вызвавшие наибольший интерес (57, с.17).

Для детей старшего дошкольного возраста можно также проводить досуги в сюжетной (тематической) форме с введением литературного (сказочного) героя или без него. Эти средства, по мнению Э.Я. Степаненковой, способствуют развитию интереса у дошкольников к занятиям физической культурой (59).

Ребята в данном возрасте имеют достаточно обширный диапазон знаний, умений. По этой причине в досуги включаются умственные задания, применяются компоненты арифметики, развития речи, проектирование. Вводятся задачи на развитие психологических действий

Физкультурный досуг наполняет жизнь ребенка эмоциональной, веселой двигательной деятельностью. Дети индивидуально и коллективно участвуют в веселых играх с элементами соревнования, подобных небольшой спартакиаде. В содержание досуга включаются интересные аттракционы, знакомые ребенку танцы и пляски.

Главной задачей руководителя при проведении физкультурного досуга является: создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление возможности испытать приятное ощущение удовольствия от выполняемых им и другими детьми движений, радости от успехов товарища, а также развитие интереса к занятиям физической культурой.

При проведении досуга ребенок выполняет различные двигательные задания. Он ведет себя более непосредственно, чем на физкультурных

занятиях. Раскованность и естественность использования двигательных умений и навыков обеспечивает выразительность, артистизм, эстетичность его движений. Физические нагрузки - лучший способ формирования раскованности и красоты движений. Умеренная мышечная нагрузка улучшает самочувствие и поднимает настроение, способствует развитию интереса к физической культуре.

Важную роль в поддержании радостного настроения, создании положительных эмоций, развитии интереса к физической культуре играет атрибутика: эмблемы, медали, вымпелы, табло и т.д.

По содержанию и композиции физкультурный досуг может быть разным: он строится на знакомых играх и игровых упражнениях, на элементах спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол, теннис и т.д.), на упражнениях в основных движениях (беге, прыжках, езде на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, прыжках через короткую скакалку). Такой вариант досуга является для ребенка своеобразным зачетом по овладению им перечисленных видов движений и освоению правильной техники движений (28).

Физкультурный досуг может строиться в основном на играх-эстафетах типа "Веселые старты" или "Зов джунглей". Этот досуг включает разученные на физкультурных занятиях движения.

Интересно проходит музыкальный досуг. Ребенок упражняется в выполнении движений с предметами (мячами, лентами, обручами и т.д.), ритмических упражнениях. Такой досуг развивает творчество, инициативу, красоту, грациозность и выразительность движений.

При музыкальном сопровождении, возможно, использовать как звукозапись, так и игру на фортепиано, аккордеоне и других музыкальных инструментах. Выбирая произведения для таких мероприятий, нужно помнить, что музыка должна соответствовать возрастному восприятию детей по темпу и ритму. Выбирать песни детского репертуара, текст которых должен соответствовать теме и содержанию досуга. Приветствуется

физкультурный досуг содержащий танцевальные композиции, хороводные игры, песни, разучиваемые на музыкальных занятиях, и проводится совместно с музыкальным руководителем. Используя ленты, скакалки, обручи, дети под музыку выполняют произвольные движения. Результат проведения этого варианта физкультурного досуга зависит от повседневной творческой музыкальной и работы.

Обращаясь к работе дошкольных учреждений, мы видим, что для того, чтобы получить высокий результат в деятельности с детьми, необходимо продумать систему подготовки воспитателей в тесном контакте с медицинским персоналом и семьей.

Таким образом, мы считаем, что развитию интереса у старших дошкольников к занятиям физической культурой в досуговой деятельности будет способствовать включение при организации различных форм досуговой деятельности физкультурно-оздоровительной направленности специальных педагогических средств: создание проблемных ситуаций, использование игровых и соревновательных приемов.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Проблема интереса очень широко исследуется в современной психолого-педагогической литературе, но, несмотря на это, он остается одной из не до конца изученных категорий.

Анализ литературы по проблеме формирования интереса показал, что можно выделить несколько направлений в определении понятия «интерес». За основу в своем исследовании мы взяли определение, данное С.Л. Рубинштейном, который отмечал, что интерес - это «сосредоточенность на определенном предмете мыслей, вызывающая стремление ближе ознакомиться с ним, глубже в него проникнуть, не упустить из поля зрения».

Из приведенных мнений ученых об интересе, был сделан вывод, что формирование и развитие интереса к окружающему, к деятельности, к себе самому является важной психолого-педагогической проблемой, которая предполагает поиск средств, форм, методов его пробуждения (а в случае необходимости – коррекции). Решать ее важно уже в дошкольном детстве, в период формирования и развития эмоционально-интеллектуальной сферы ребенка.

Также нами были раскрыты особенности развития интереса у старших дошкольников к занятиям физической культурой. Мы пришли к выводу, что в развитии стремления самостоятельно заниматься физическими упражнениями, большую роль играет повышение интереса к физической культуре вообще. Чем старше дети, тем важнее развивать интерес не только к процессу занятий физическими упражнениями, но и к результатам деятельности.

Нами отмечен ряд средств, способствующих развитию интереса у старших дошкольников к занятиям физической культурой, создание проблемных ситуаций, использование игровых и соревновательных приемов.

Анализируя проблемы современных дошкольников, нами выделены следующие типичные особенности:

- современные дети испытывают «двигательный дефицит», т. е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы;

- дети стали меньше и хуже играть. Особенно сократились и по продолжительности, и по количеству подвижные игры. Отсутствие игры может свидетельствовать о том, что у современных детей она перестает быть ведущим видом деятельности;

- обычные физкультурные занятия современным дошкольникам не интересны, следовательно, необходимо организовать для детей такие виды деятельности, в процессе которых они будут вести себя более

непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволит им двигаться без особого напряжения;

- изучая отношение родителей к формированию интереса к физическим упражнениям детей дошкольного возраста, очевидно, что наибольшее влияние на формирование интереса оказывает личный пример родителей, но в большинстве семей физическому развитию не уделяется должного времени.

Хочется выделить, что физкультурные досуги с правильным подбором входящих в них элементов могут стать эффективным средством развития интереса ребенка к физической культуре. Они позволяют педагогу, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка, с учетом его индивидуальных особенностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий; не разочаровывать излишними замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполняемых им и другими детьми движений; радоваться успехам другого.

Глава 2. ИССЛЕДОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ ИНТЕРЕСА У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

2.1. Оценка уровня развития интереса у старших дошкольников к занятиям физической культурой

С целью выявления уровня развития интереса у старших дошкольников к занятиям физической культурой нами было проведено экспериментальное исследование, которое проводилось на базе МДОУ «Детский сад комбинированного вида №15 г. Алексеевка Белгородской области». В исследовании приняли участие дети старшей группы в количестве 20 человек и их родители.

На первом этапе экспериментальной работы осуществлялись педагогические наблюдения с целью выявить интерес, отношение детей к занятиям физической культурой. Для получения необходимых данных о результате сформированности интереса у дошкольников к занятиям физической культурой использовались различные методы.

Так мы провели беседу с детьми по вопросам анкеты Е.Г. Еделёвой, адаптировав ее под дошкольный возраст. Беседа состояла из нескольких блоков:

1. Предпочтение видов деятельности по образовательной программе дошкольного образовательного учреждения.

Вопрос формулировался следующим образом: «Назови по порядку занятия, которые проходят в вашем детском саду. Только сначала назови те занятия, которые тебе больше всего нравятся» (первым ставится тот предмет, который нравится больше, вторым - меньше и т.д.).

Вычислялось значение места занятий физической культурой и % детей, отдающих предпочтение занятиям физической культурой (Таблица 2.1.)

Таблица 2.1.

Результаты предпочтений старших дошкольников в выборе образовательной деятельности

	1 место	2 место	3 место
Физическая культура	6 (30%)	5(25%)	2(10%)
Музыка	4(20%)	2(10%)	4 (20%)
Рисование	8(40%)	6(30%)	6(30%)
Лепка	1(5%)		1(5%)
Аппликация		2(10%)	
Познавательное развитие			
Исследовательская деятельность		3(15%)	2(10%)
Математика	1(5%)	1(5%)	4(20%)
Развитие речи		1(5%)	1(5%)

Как видно из результатов беседы, предпочтения дети отдают в большей степени такой деятельности, как рисование (40%); занятия физической культурой на 1 место поставили лишь 30% воспитанников.

2. Исследование мотивов посещения занятий по физической культуре.

Дошкольникам предлагалось ответить на один вопрос - почему вы посещаете занятия физической культурой?

Необходимо было выбрать один ответ из предложенных вопросов (Таб. 2.2.)

Таблица 2.2.

Мотивы занятий физической культурой старших дошкольников

№ п/п	Мотивы	К-во ответов
1.	Потому, что занятие проходит весело	0
2.	Чтобы стать сильными и умелыми	4(20%)
3.	Нравится играть на занятии физической культурой	2(10%)
4.	Чтобы быть здоровыми	5(25%)
5.	Получаю хорошее настроение	2(10%)
6.	Нравится соревноваться друг с другом	4(20%)
7.	Быть похожим на кого-нибудь	1(5%)
8.	Стать красивыми и стройными	1(5%)
9.	Потому, что хороший преподаватель	1(5%)

Подсчитывалось процентное содержание каждого из названных школьниками мотивов посещения занятий.

Анализируя полученный материал, можно выделить следующие

стороны проявления интереса дошкольников к занятиям физической культуры.

Дошкольники понимают, что в первую очередь, занимаясь физической культурой, можно укрепить здоровье, стать сильными и умелыми.

Понимание и осмысление этих ценностей на занятиях по физическому развитию идет через соревнования детей друг с другом, через игры, в которых ярко проявляется дух соревнования и важна роль, которую исполняет ребёнок. К сожалению, на одном из ведущих мест дошкольники не выбрали ответ: "Занятие проходит весело", следовательно, нет заинтересованности детей занятиями физической культурой.

3. Выявление значимости занятий физической культурой

Для выявления значимости занятий физической культурой дошкольников, мы провели опрос. На вопрос: "Любите ли вы физическую культуру?" были получены следующие результаты: из 20 опрошенных ребят выявили заинтересованность в физической культуре –13детей (65%).

На вопрос: "Занятия физической культуры помогают вам в укреплении здоровья?", ответили "да" – 14детей (70%); "нет"-1ребенок (5%); "не знаю"-5 дошкольников (25%).

Был предложен вопрос "Родители занимаются спортом?", получили следующие результаты: "да" –6 детей (30%); "нет" –13 (65%); "не знаю"-1(5%) (Таб. 2.3.)

Таблица 2.3.

Показатели значимости занятий физической культурой

	да	нет	не знаю
Любите ли вы физическую культуру?	13(65%)	2(10%)	5(25%)
Занятия физической культуры помогают вам в укреплении здоровья?	14(70%)	1(5%)	5(25%)
Родители занимаются спортом?	6(30%)	13(65%)	1(5%)

По проведенным диагностическим методикам мы выделили три уровня сформированности интереса старших дошкольников к занятиям физической культурой: низкий, средний, высокий.

Низкий уровень характеризуется отсутствием интереса к физической культуре вообще, отсутствием мотивации к занятиям физической культурой, непониманием ребенком значимости физической культуры.

Средний уровень сформированности интереса определяется общей заинтересованностью к занятиям физической культурой, дети отмечают несколько 2-3 значимые мотивации для занятий физической культурой, понимают значимость физической культуры.

Высокий уровень отмечается, сформированностью устойчивого интереса проявляется конкретным интересом к занятиям не только физической культурой, но и одним из видов спорта, отмечают несколько 4-5 значимых мотиваций для занятий физической культурой, понимают и объясняют значимость физической культуры.

Анализ полученных результатов показал, что лишь 6 детей (30%) имеют высокий уровень сформированности устойчивого интереса к занятиям физической культурой; 9 детей (45%) – средний; 5 (25%) дошкольников – низкий.

С целью выявления места физической культуры в жизни семьи, интересов семьи среди родителей было проведено анкетирование (Прил. 1). Анализ ответов родителей на вопросы анкеты показал, что лишь в 6 (30%) семьях родители занимаются спортом. В 1 семье – папа занимается футболом; мамы 3-х семей посещают занятия фитнесом; папы из 2-х семей регулярно посещают тренажерный зал.

Спортивные снаряды имеются в доме 8 семей (гантели, велотренажер, штанга). Секцию футбола посещает лишь 1 ребенок из группы. Родители не играют дома с ребенком в подвижные игры. Для ребенка режим дня установлен лишь в 7 (35%) семьях, они стараются его соблюдать.

Делают дома утреннюю гимнастику в 10 семьях (50%).

Соблюдают правила личной гигиены дети из 17 семей (85%)

Смотрят вместе с ребенком спортивные передачи 4 семьи (20%).

На осанку ребенка обращают внимание тоже не в каждой семье – лишь в 11 семьях (55%)

Дома с детьми закаливающие мероприятия проводятся в 6 семьях (30%)

После детского сада гуляют – 8 семей (40%); иногда – 7 (35%); не гуляют – 5 (25%), чаще всего гуляет с ребенком мама.

После прихода из детского сада и в выходные дни в подвижные игры, спортивные игры родители с детьми не играют; в настольные игры играют в 7 семьях; читают книги в 3 семьях; смотрят телепередачи, играют в компьютерные игры в 8 семьях; рисуют, конструируют и т.п. лишь в 2 семьях.

Подводя итог анкетированию родителей мы видим, что в семьях не достаточно уделяется внимание физической культуре.

Таким образом, итоги констатирующего эксперимента подтвердили необходимость внедрения в образовательную программу дошкольной образовательной организации деятельности, направленной на формирование устойчивого интереса школьников к занятиям физической культурой.

2.2. Экспериментальное обоснование средств развития интереса к занятиям физической культурой у детей старшего дошкольного возраста

Результаты констатирующего эксперимента определили необходимость проведения следующего этапа опытно – экспериментальной работы, то есть проведение формирующего эксперимента.

Его цель: разработать и провести различные формы досуговой деятельности с детьми старшего дошкольного возраста физкультурно-оздоровительной направленности с использованием специальных педагогических средств: преднамеренных педагогических ситуаций для

сознательного изучения двигательных действий, использование игровых соревновательных и занимательных приемов, способствующих развитию интереса у старших дошкольников к занятиям физической культурой.

Задача формирующего эксперимента: апробировать педагогические средства развития интереса к занятиям физической культурой у старших дошкольников.

На первом этапе работы с целью повышения у детей интереса к занятиям физической культурой мы разработали перспективный план физкультурных досугов для детей старшей группы в соответствии с тематическим планированием (Прил. 2)

На следующем этапе работы нами были разработаны конспекты физкультурных досугов (Прил. 3). В ходе любого досуга мы осуществляли комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставили задачу воспитания интереса, в соответствии с которой подбирали тематику и содержание, определяли средства, методы и приемы работы.

1. По доминирующей задаче мы выделили следующие досуги.

С целью формирования у дошкольников основ здорового образа жизни, положительного отношения к закаливанию, физической культуре, гигиеническим процедурам, режиму дня провели тематические досуги: «Выручаем Айболита», «Путешествие в страну цветных шаров».

С целью воспитывать стойкий интерес к физической культуре и спорту, к личным достижениям, к спортивным событиям нашей страны и всего мира провели такие досуги, как «Спортивная семья – здоровая Россия», «Малые зимние олимпийские игры». Характерными особенностями этих мероприятий является включение в их программу игр с элементами командного и личного соревнования и эстафет. Немаловажная роль отводилась также подбору познавательного материала, направленного на обогащение представлений детей о видах спорта, олимпийском движении, российских спортсменах и т. п.

С целью позабавить детей, доставить им удовольствие провели «День пирата». Это шуточный досуг с целью создания хорошего настроения от игр, аттракционов, совместной с взрослыми деятельности, музыкального сопровождения, забавных атрибутов и т. п.

С целью развития творческой активности, инициативы, коммуникативных способностей проведен досуг «Космические приключения». Хорошо продуманная мотивация действий с помощью специальных ситуаций, а именно (оказание помощи героям, поиск клада, демонстрация своей удали и закалки), взаимосвязанные задания-испытания делают это мероприятие весьма привлекательным для детей старшего дошкольного возраста. Их деятельность в этом случае менее регламентирована: они сами находят выход из критической ситуации, вступают в противоборство с силами зла, стихией природы, сюрпризами погоды.

С целью продемонстрировать спортивные достижения проведены «Зимняя спартакиада» Подобные мероприятия могут совмещаться с сезонными изменениями: конец зимы и т.п.

С целью формирования познавательной активности проводили досуги: «Пожарные на учении», «Зарница» - ко дню Победы, «Как баба Яга внука в армию провожала» - к Дню Защитника Отечества. В такие досуги включали соревнования эрудитов (юных астрономов, экологов, знатоков правил дорожного движения и т. п.): викторины, разгадывание кроссвордов, отгадывание загадок и т. п. Знания и умения детей проверялись при решении социально значимых проблемных задач: как спасти Землю от экологической катастрофы; как наладить контакт с внесемными цивилизациями; как освоить правила безопасной жизнедеятельности.

По двигательному содержанию мы проводили досуги:

- Комбинированные: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», основанное на проведении оздоровительных игр, « Зимние катания» (катание на санках, ледянках, снежокатах.). Строили их на основе

сочетания разных видов физических упражнений: подвижных и спортивных игр, спортивных упражнений. Включали в эстафеты элементы спортивных игр (вести мяч и забросить его в корзину; дольше продержать теннисный мяч на ракетке; забить волан ракеткой в круг и т. п.). В зимнее время устраивали катания на санках, в летнее время – на самокатах, на велосипедах, устраивали велокросс. Мы считаем, что комбинированные досуги дают возможность привлечения старших детей к соревновательной деятельности с элементами спорта.

- Интегрированные «Рыцарский турнир». В содержании этого мероприятия наряду с двигательными заданиями включали элементы познавательной, изобразительной деятельности и т. п.

3. По составу участников организовали веселые соревнования, в которых участвовали родители, бабушки, дедушки, братья и сестры «Мама, папа, я – дружная семья», «Вместе с папой» и др. Определяли общие и отдельные игровые задания и массовые шуточные эстафеты, в которые включались дети (задание — проползти между ног своих братьев и сестер) и бабушки (задание - как можно быстрее одеть своего внука).

4. По характеру используемого оборудования, инвентаря провели досуг с применением спортивного, физкультурного оборудования «Спорт - это сила и здоровье»; с использованием самодельного или приспособленного инвентаря « На поиски клада». В ход пошли автопокрышки разного размера из них сконструировали самые разные снаряды, лестница, бельевая веревка, предметы быта, детская мебель (стулья, табуреты), даже пластиковые бутылки, наполненные песком, и т. п.

Такая работа с детьми старшего дошкольного возраста ценна и тем, что создает условия для эмоционально – психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создает определенный духовный настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую

психику.

Физкультурные досуги являются эффективным средством пропаганды физической культуры и спорта. Эти мероприятия требуют тщательной подготовки со стороны педагогического коллектива и родительской общественности, самих ребят.

На следующем этапе формирующего эксперимента мы разработали консультации для родителей по формированию у старших дошкольников интереса к занятиям физической культурой: «Привлечение ребенка к спорту и организация спортивных занятий», «Формируем интерес к физической культуре», «Интересная физкультура», «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой» и др.

Таким образом, мы полагаем, что проведенная деятельность на формирующем этапе экспериментальной работы, способствует успешному формированию у старших дошкольников интереса к занятиям физической культурой.

2.3. Динамика показателей развития интереса к занятиям физической культурой у старших дошкольников средствами досуговой деятельности

Цель контрольного эксперимента – оценить эффективность реализации проведенной работы на этапе формирующего эксперимента с детьми старшего дошкольного возраста и их родителями по формированию интереса к занятиям физической культурой у старших дошкольников.

Были реализованы те-же методики, что и на этапе констатирующего эксперимента.

Мы вновь провели беседу с детьми по вопросам анкеты Е.Г. Еделёвой.

1. Из результатов беседы на предпочтение видов деятельности в большинстве случаев предпочтения дети стали отдавать занятиям

физической культурой. На 1 место их поставили 70% воспитанников, что на 40% больше, чем на этапе констатирующего эксперимента. (Таб. 2.4.)

Таблица 2.4.

Результаты предпочтений старших дошкольников в выборе образовательной деятельности на этапе контрольного эксперимента

	1 место	2 место	3 место
Физическая культура	14 (70%)	6(30%)	
Музыка	2(10%)	4(20%)	4 (20%)
Рисование	3(15%)	5(25%)	6(30%)
Лепка		2 (10%)	1(5%)
Аппликация		1(5%)	2 (10%)
Познавательное развитие			
Исследовательская деятельность		1(5%)	2(10%)
Математика	1(5%)		4(20%)
Развитие речи		1 (5%)	1(5%)

2. Мотивы посещения занятий по физической культуре также стали более осознанными. Дошкольники понимают, что в первую очередь, занимаясь физической культурой, можно укрепить здоровье, стать сильными и умелыми, но имеют место такие ответы, как: «Получаю хорошее настроение» и «Занятие проходит весело» - следовательно, у дошкольников появилась заинтересованность к занятиям.

В процессе беседы дети старались выделить сразу несколько мотивов, обосновывая свои ответы. (Таб. 2.5.)

Таблица 2.5.

Мотивы занятий физической культурой старших дошкольников на этапе контрольного эксперимента

№ п/п	Мотивы	К-во ответов
1.	Потому, что занятие проходит весело	4 (20%)
2.	Чтобы стать сильными и умелыми	5 (25%)
3.	Нравится играть на занятии физической культурой	1(5%)
4.	Чтобы быть здоровыми	6 (30%)
5.	Получаю хорошее настроение	3 (15%)
6.	Нравится соревноваться друг с другом	1 (5%)
7.	Быть похожим на кого-нибудь	0
8.	Стать красивыми и стройными	0
9.	Потому, что хороший преподаватель	0

3. При выявлении значимости занятий физической культурой на вопрос:

"Любите ли вы физическую культуру?" были получены следующие результаты: из 20 опрошенных ребят выявили заинтересованность в физической культуре – 18 детей (90%); на вопрос: "Занятия физической культуры помогают вам в укреплении здоровья?", ответили "да" – 16 детей (80%); "не знаю"-4 дошкольника (20%); на вопрос "Родители занимаются спортом?", получили те-же результаты, что и на этапе констатирующего эксперимента (Таб. 2.6.)

Таблица 2.6.

Показатели значимости занятий физической культурой на этапе контрольного эксперимента

Вопросы	да	нет	не знаю
Любите ли вы физическую культуру?	18 (90%)	0	2(10%)
Занятия физической культуры помогают вам в укреплении здоровья?	16(80%)	0	4(20%)
Родители занимаются спортом?	6(30%)	13(65%)	1(5%)

На основании беседы анализ полученных результатов показал, что 16 детей (80%) имеют высокий уровень сформированности устойчивого интереса к занятиям физической культурой; 4ребенка (20%) – средний; низкого уровня не выявлено. Сравнивая результаты проведенной диагностики, виден положительный результат по сформированности интереса у детей старшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой (Рис.2.1.)

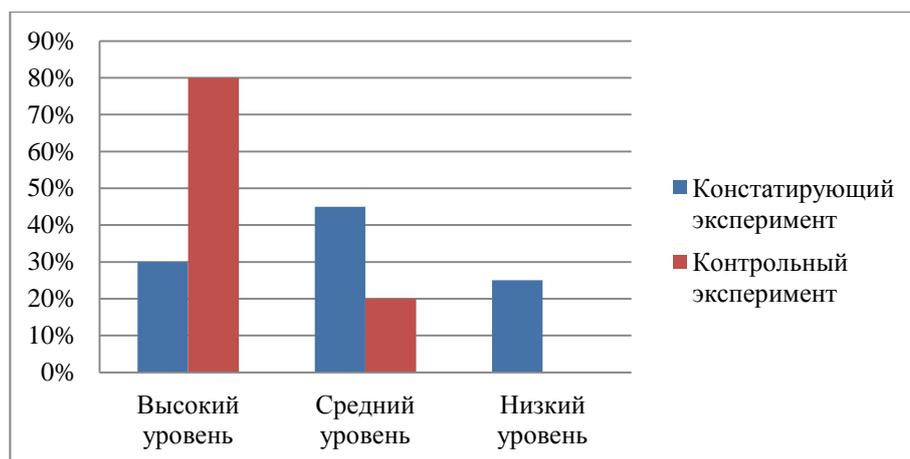


Рис. 2.1. Динамика сформированности интереса дошкольников к занятиям физической культурой в ходе ОЕР.

С целью выявления места физической культуры в жизни семьи, интересов семьи среди родителей было вновь проведено анкетирование родителей. Результаты ответов изменились лишь на некоторые вопросы. Родители из 7 семей стали играть дома с ребенком в подвижные игры. Для ребенка режим дня установлен уже в 9 семьях, что больше на 2 семьи по сравнению с констатирующим экспериментом. Делать дома утреннюю гимнастику стали в 16 семьях (делали в 10). Соблюдают правила личной гигиены дети всех семей.

После детского сада гуляют практически все семьи, хоть и чаще всего гуляет с ребенком мама, почти все ответили, что папа всегда гуляет с ребенком в выходные дни.

Подводя итог анкетированию родителей, мы увидели, что в семьях родители стали больше уделять внимания физической культуре.

Таким образом, анализ результатов контрольного этапа эксперимента показал, что использованные средства на формирующем этапе экспериментальной работы, способствует успешному формированию у старших дошкольников интереса к занятиям физической культурой. Внедрение в практику работы ДОО физкультурных досугов дало положительные результаты в формировании интереса к занятиям физической культурой у старших дошкольников.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

В процессе опытно-экспериментальной деятельности, по исследованию результативности педагогических средств развития интереса к занятиям физической культурой у старших дошкольников на первом этапе мы провели констатирующий этап эксперимента.

Для получения необходимых данных о результате сформированности интереса у дошкольников к занятиям физической культурой использовались различные методы.

Так мы провели беседу с детьми по вопросам анкеты Е.Г. Еделёвой, адаптировав ее под дошкольный возраст. По проведенной диагностической методике мы выделили три уровня сформированности интереса старших дошкольников к занятиям физической культурой: низкий, средний, высокий. Анализ полученных результатов показал, что лишь 6 детей (30%) имеют высокий уровень сформированности интереса к занятиям физической культурой; 9 детей (45%) – средний; 5 (25%) дошкольников – низкий.

С целью выявления места физической культуры в жизни семьи, интересов семьи среди родителей было проведено анкетирование. Подводя итог анкетированию родителей, мы увидели, что в семьях практически совсем не уделяется внимание физической культуре.

Далее нами был проведен формирующий этап эксперимента. Его цель: разработать и провести различные формы досуговой деятельности с детьми старшего дошкольного возраста физкультурно-оздоровительной направленности с использованием специальных педагогических средств: создание проблемных ситуаций, использование игровых и соревновательных приемов, способствующих развитию интереса у старших дошкольников к занятиям физической культурой.

На первом этапе работы мы разработали перспективный план физкультурных досугов для детей старшей группы в соответствии с тематическим планированием. На следующем этапе работы нами были

разработаны конспекты физкультурных досугов с созданием проблемных ситуаций, использованием игровых и соревновательных приемов. В ходе любого досуга мы осуществляли комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставили задачу, в соответствии с которой подбирали тематику и содержание, определяли методы и приемы работы.

На заключительном этапе формирующего эксперимента мы разработали консультации для родителей по формированию у старших дошкольников интереса к занятиям физической культурой: «Привлечение ребенка к спорту и организация спортивных занятий», «Формируем интерес к физической культуре», «Интересная физкультура», «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой» и др.

Целью контрольного этапа эксперимента было определение уровня развития интереса старших дошкольников к занятиям физической культурой после проведения формирующего этапа эксперимента; оценить эффективность педагогических средств, способствующих развитию интереса к занятиям физической культурой у старших дошкольников

Были реализованы те-же методики, что и на этапе констатирующего эксперимента.

На основании беседы анализ полученных результатов показал, что 16 детей (80%) имеют высокий уровень сформированности интереса к занятиям физической культурой; 4 ребенка (20%) – средний; низкого уровня не выявлено. Сравнивая результаты проведенной диагностики, виден положительный результат по сформированности интереса, у детей старшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой. Результаты ответов изменились лишь на некоторые вопросы. Родители из 7 семей стали играть дома с ребенком в подвижные игры. Для ребенка режим дня установлен уже в 9 семьях, что больше на 2 семьи по сравнению с констатирующим экспериментом. Делать дома утреннюю гимнастику стали в 16 семьях (делали в 10). Соблюдают правила личной гигиены дети всех семей. После

детского сада гуляют практически все семьи, хоть и чаще всего гуляет с ребенком мама, почти все ответили, что папа всегда гуляет с ребенком в выходные дни.

Подводя итог анкетированию родителей, мы увидели, что в семьях родители стали больше уделять внимания физической культуре.

Таким образом, контрольный эксперимент показал, что проведенная деятельность на формирующем этапе экспериментальной работы, способствует успешному формированию у старших дошкольников интереса к занятиям физической культурой. При организации различных форм досуговой деятельности физкультурно-оздоровительной направленности необходимо использование специальных педагогических средств: создание проблемных ситуаций, использование игровых и соревновательных приемов. Внедрение в практику работы ДОО физкультурных досугов с использованием специальных педагогических средств: создание проблемных ситуаций, использование игровых и соревновательных приемов дало положительные результаты в формировании интереса к занятиям физической культурой у старших дошкольников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема интереса очень широко исследуется в современной психолого-педагогической литературе, но, несмотря на это, он остается одной из не до конца изученных категорий.

Анализ литературы по проблеме формирования интереса показал, что можно выделить несколько направлений в определении понятия «интерес». За основу в своем исследовании мы взяли определение, данное С.Л. Рубинштейном, который отмечал, что интерес - это «сосредоточенность на определенном предмете мыслей, вызывающая стремление ближе ознакомиться с ним, глубже в него проникнуть, не упустить из поля зрения».

Из приведенных мнений ученых об интересе, был сделан вывод, что формирование и развитие интереса к окружающему, к деятельности, к себе самому является важной психолого-педагогической проблемой, которая предполагает поиск средств, форм, методов его пробуждения (а в случае необходимости – коррекции). Решать ее важно уже в дошкольном детстве, в период формирования и развития эмоционально-интеллектуальной сферы ребенка.

Так-же нами были раскрыты особенности развития интереса у старших дошкольников к занятиям физической культурой. Мы пришли к выводу, что в развитии стремления самостоятельно заниматься физическими упражнениями, большую роль играет повышение интереса к физической культуре вообще. Чем старше дети, тем важнее развивать интерес не только к процессу занятий физическими упражнениями, но и к результатам деятельности.

Нами отмечен ряд средств, способствующих развитию интереса у старших дошкольников к занятиям физической культурой создание проблемных ситуаций, использование игровых и соревновательных приемов.

Анализируя проблемы современных дошкольников, нами выделены следующие типичные особенности:

- современные дети испытывают «двигательный дефицит», т. е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы;

- дети стали меньше и хуже играть. Особенно сократились и по продолжительности, и по количеству подвижные игры. Отсутствие игры может свидетельствовать о том, что у современных детей она перестает быть ведущим видом деятельности;

- обычные физкультурные занятия современным дошкольникам не интересны, следовательно, необходимо организовать для детей такие виды деятельности, в процессе которых они будут вести себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволит им двигаться без особого напряжения;

- изучая отношение родителей к формированию интереса к физическим упражнениям детей дошкольного возраста, очевидно, что наибольшее влияние на формирование интереса оказывает личный пример родителей, но в большинстве семей физическому развитию не уделяется должного времени.

Хочется выделить, что физкультурные досуги с правильным подбором входящих в них элементов могут стать эффективным средством развития интереса ребенка к физической культуре. Они позволяют педагогу, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка, с учетом его индивидуальных особенностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий; не разочаровывать излишними замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполняемых им и другими детьми движений; радоваться успехам другого.

В процессе опытно-экспериментальной деятельности, по исследованию результативности педагогических средств развития интереса к занятиям

физической культурой у старших дошкольников на первом этапе мы провели констатирующий этап эксперимента.

Для получения необходимых данных о результате сформированности интереса у дошкольников к занятиям физической культурой использовались различные методы.

Так мы провели беседу с детьми по вопросам анкеты Е.Г. Еделёвой, адаптировав ее под дошкольный возраст. По проведенной диагностической методике мы выделили три уровня сформированности устойчивого интереса старших дошкольников к занятиям физической культурой: низкий, средний, высокий. Анализ полученных результатов показал, что лишь 6 детей (30%) имеют высокий уровень сформированности устойчивого интереса к занятиям физической культурой; 9 детей (45%) – средний; 5 (25%) дошкольников – низкий.

С целью выявления места физической культуры в жизни семьи, интересов семьи среди родителей было проведено анкетирование. Подводя итог анкетированию родителей, мы увидели, что в семьях практически совсем не уделяется внимание физической культуре.

Далее нами был проведен формирующий этап эксперимента. Его цель: разработать и провести различные формы досуговой деятельности с детьми старшего дошкольного возраста физкультурно-оздоровительной направленности с использованием специальных педагогических средств: создание проблемных ситуаций, использование игровых и соревновательных приемов, способствующих развитию интереса у старших дошкольников к занятиям физической культурой.

На первом этапе работы мы разработали перспективный план физкультурных досугов для детей старшей группы в соответствии с тематическим планированием. На следующем этапе работы нами были разработаны конспекты физкультурных досугов с созданием проблемных ситуаций, использованием игровых и соревновательных приемов. В ходе любого досуга мы осуществляли комплексное решение целого ряда задач,

способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставили задачу, в соответствии с которой подбирали тематику и содержание, определяли методы и приемы работы.

На заключительном этапе формирующего эксперимента мы разработали консультации для родителей по формированию у старших дошкольников интереса к занятиям физической культурой: «Привлечение ребенка к спорту и организация спортивных занятий», «Формируем интерес к физической культуре», «Интересная физкультура», «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой» и др.

Целью контрольного этапа эксперимента было определение уровня развития интереса старших дошкольников к занятиям физической культурой после проведения формирующего этапа эксперимента; оценить эффективность педагогических средств, способствующих развитию интереса к занятиям физической культурой у старших дошкольников

Были реализованы те-же методики, что и на этапе констатирующего эксперимента.

На основании беседы анализ полученных результатов показал, что 16 детей (80%) имеют высокий уровень сформированности устойчивого интереса к занятиям физической культурой; 4 ребенка (20%) – средний; низкого уровня не выявлено. Сравнивая результаты проведенной диагностики, виден положительный результат по сформированности интереса у детей старшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой. Результаты ответов изменились лишь на некоторые вопросы. Родители из 7 семей стали играть дома с ребенком в подвижные игры. Для ребенка режим дня установлен уже в 9 семьях, что больше на 2 семьи по сравнению с констатирующим экспериментом. Делать дома утреннюю гимнастику стали в 16 семьях (делали в 10). Соблюдают правила личной гигиены дети всех семей. После детского сада гуляют практически все семьи, хоть и чаще всего гуляет с ребенком мама, почти все ответили, что папа всегда гуляет с ребенком в выходные дни.

Подводя итог, анкетированию родителей мы увидели, что в семьях родители стали больше уделять внимания физической культуре.

Таким образом, контрольный эксперимент показал, что проведенная деятельность на формирующем этапе экспериментальной работы, способствует успешному формированию у старших дошкольников интереса к занятиям физической культурой. При организации различных форм досуговой деятельности физкультурно-оздоровительной направленности необходимо использование специальных педагогических средств: создание проблемных ситуаций, использование игровых и соревновательных приемов. Внедрение в практику работы ДОО физкультурных досугов с использованием специальных педагогических средств: создание проблемных ситуаций, использование игровых и соревновательных приемов дало положительные результаты в формировании интереса к занятиям физической культурой у старших дошкольников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду: книга для воспитателей детского сада/ Э.И. Адашкявичене - М.: 1992. - С.158.
2. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: Пособие для работников дошкольных учреждений/З.Ф.Аксенова - М.: ТЦ Сфера, 2003
3. Асташина М.П. Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет. / М.П. Асташина - Издательство: Учитель, 2013 - 110с.
4. Асмолов А.Г. Психология личности/А.Г. Асмолов - М., 1990
5. Ашмарин Б.А.Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для педагогических институтов и училищ/Б.А. - Ашмарин М.: Физкультура и спорт, 1988. - С. 224.
6. Бабанский Ю.К. Педагогика/Ю.К.Бабанский– М.: Просвещение, 1988. – 221 с.
7. Бабушкин, Г. Д. Психология физического воспитания: Учебно-методическое пособие / Г. Д. Бабушкин Г. Д. и др. - Омск, 1997. - С.135.
8. Бабушкин, Г.Д. Психология – спорту/Г.Д.Бабушкин - Омск: 1998. - С. 23.
9. Бавина А.В. Специфика физического воспитания/А.В.Бавина - М.: 1987. -С. 159.
10. Бальсевич В.К. Здоровье в движении/В.К.Бальсевич// Советский спорт, 1988, №2.-С. 2
11. Богданов Г.П. Школьникам здоровый образ жизни/Г.П.Богданов - М.: Физкультура и спорт, 1989. - С. 135.
12. Большой психологический словарь/Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко, – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003. – 672 с

13. Большой энциклопедический словарь / Ред. А. М. Прохоров . – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Большая Российская энциклопедия, 2000 . – 1456с.
14. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей / Е. Н. Вавилова – М.: Просвещение, 1986. – 127 с.
15. Венгер, Л.А. Психология /Л.А. Венгер, В.С.Мухина. – М., 1988.
16. Волошина Л. Н. Будущий воспитатель и культура здоровья / Л. Н. Волошина // Дошкольное воспитание. – 2006. - № 3. – С. 23-25.
17. Волошина, Л. Н.Игры с элементами спорта для детей 3–4 лет. Программа “Играйте на здоровье” и технология ее применения в ДОУ / Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова – М.: Издательство “ГНОМ и Д”, 2004. – 65 с.
18. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении: Метод, пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. - 144 с.
19. Выготский, Л.С.Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка/Л.С.Выготский //Вопросы психологии 1966, №6.
20. Выготский, Л.С., Педагогическая психология /под ред. Давыдова В.В. М.: 1996 - с. 534
21. Гамезо, М.В. Возрастная психология/М.В.Гамезо - М.: Просвещение, 1989.-С. 172.
22. Гельвеций К.А. О человеке, его умственных способностях и его воспитании / К.А.Гельвицкий-М., 1988.-С. 403-426.
23. Геллер, Е.М. Игры на переменах для школьников 1-3 классов /Е.М.Геллер - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С.25.
24. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам /Л.Д.Глазырина. – М.:Владос,2005г.
25. Голощекина, М. Активизация умственной деятельности на занятиях по физической культуре / М.Голощекина // Дошкольное воспитание. – 1973.- № 4. – С.81-87.

26. Григорович, И.Н. Педагогические и психофизиологические аспекты надёжности организма детей и подростков при занятиях физической культурой и спортом /И.Н.Григорович, О.А. Романова Омский институт физической культуры, Омск 1990. -С. 15-20.20
27. Гугин, А.А. Уроки физической культуры в 1 - 3 классах /А.А.Гугин - М.: Просвещение, 1977.-С. 238.
28. Гуревич, И.А.300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практическое пособие/И.А.Гурьевич - М.: Физкультура и спорт, 1994. - С. 350.
29. Дуркин, П.К.Научно-методические основы формирования у школьников интереса к урокам физической культуры/П.К.Дуркин - М.: 1995. -С. 43.
30. Дусавицкий, А.К. Формула интереса / А.К.Дусавицкий - М.: Просвещение 1989. -С. 176.
31. Евтухова, Е.А. Здоровый образ жизни для детей и родителей /Е.А.Евтухова //Физкультура и спорт, 1995, №4. - С. 46-48.
32. Запорожец, А. В. Значение ранних периодов детства для формирования детской личности / А. В. Запорожец // Хрестоматия по возрастной психологии: Учебное пособие / Сост. Л. М. Семенюк / Под ред. Д. И. Фельдштейна. – М.: Межд. пед. академия, 1994. – 673 с.
33. Змановский, Ю.Ф.Воспитаем детей здоровыми/Ю.Ф.Змановский// Советский спорт, 1991, №5.-С. 10-14.
34. Зобков, В.А.Формирование активного положительного отношения младших школьников к физической культуре: научное методическое пособие для учителей/В.А.Зобков - Набережные Челны: 1991.-С. 41.
35. Ильин, Е.П.Психология физического воспитания: педагогическое пособие для студентов/Е.П.Ильин - М.: 1987. - С. 285.
36. Кенеман, А.В.Пособие для воспитателей детского сада/А.В.Кенеман М.: 1988.-С. 300.

37. Козленко, Н.А. Школьникам - привычку заниматься физической культурой/Н.А.Козленко - Киев: 1985. -С. 120.
38. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы/ Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. - М.: Владос, 2003. - 192 с.
39. Копухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях/ Н.Н.Копухова, Л.А.Рыжкова, М.М.Самодурова - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
40. Кутепов, М.Е. Структура потребностей и интересов школьников в занятиях физической культурой /М.Е.Кутепов//автореф. дис. к.п.н. Омск: 1980.-С. 2
41. Кудрявцев, В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка / В. Кудрявцев // Дошкольное воспитание, 2004. - № 5. - С. 66 – 72.
42. Леонтьев, А.Н. Концептуальный подход к формированию у школьников интереса к физической культуре/А.Н.Леонтьев, А.Б.Орлов - М.:1990.-С. 42.
43. Лесгафт, П. Ф. Изб.пед. соч. / П. Ф. Лесгафт / Сост. И. Н. Решетень. – М.: Педагогика, 1988. – 400 с.
44. Лисина, М. И. О механизмах смены ведущей деятельности у детей / М. И. Лисина // Вопросы психологии. - 1978. - № 5. – С. 76–79.
45. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 6. – С. 32-35. Лысова В. Я., Яковлева Л.А. Спортивные праздники и развлечения. – М.: АРКТИ, 2000.
46. Манукян С.П. Актуальные проблемы современной педагогики Самиздат, 2003 г., 65 с.
47. Морозова, Н.Г. Учителю о познавательном интересе /Н.Г.Морозова - М., 1979. С. 5

48. . Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина – М.: Просвещение, 1986. – С. 228-229.
49. Островская, Л. О детских интересах / Л. Островская // Дошкольное воспитание. – 1979.- № 7. – С. 24-28.
50. Осокина, Т.И. Организация и проведение физкультурных праздников в детском дошкольном учреждении./Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева - М.: - Издательский центр «Академия», 1987.
51. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка /С.И.Ожегов- Издательство: «Мир и Образование» 2015 г.
52. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности/Р.А.Пилюян - М.: 1984.-С. 54
53. Прохоров, А.М. Советский энциклопедический словарь/А.М.Прохоров - М.: 1981.-С. 1600.
54. Пуни, А.Ц. Психология, учебное пособие для техникумов физической культуры/А.Ц.Пуни - М.: Физкультура и спорт, 1984. - С. 255.
55. Романова, О.А. Методика физического воспитания в школе/О.А.Романова-М., 1990.-С. 35.
56. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии/С.Л.Рубинштейн - М., 1976
57. Семейкин, А.И. Формирование мотиваций спортивной направленности детей младших школьников/А.И.Семейкин А.И., Воробьева Г.П. - Омск: 1996. -С. 17.
58. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка/Э.Я.Степаненкова - М.: АСАДЕМА, 2006.
59. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации/Э.Я.Степаненкова - М.: Мозаика-Синтез, 2006.
60. Тимофеева, Е. А. Больше внимания подвижным играм / Е. А. Тимофеева // Дошкольное воспитание. – 1972. - № 10. – С. 26-28.

61. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17.10.2013 года): [Электронный ресурс], 2010. – С. 9.
62. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ: [Электронный ресурс], 2014. – С. 6
63. Фомина Н.А. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду / Н.А. Фомина - М.: 1984. - С. 40.
64. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д.В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1984. - 208 с.
65. Щербаков, Е.П. Формирование интереса к спорту у школьников / Е.П. Щербаков // автореф. проф. пед. наук, Омск: 1978. - С. 56.
66. Щукина, Г. И. Педагогические проблемы формирования познавательных интересов учащихся / Г. И. Щукина – М.: Педагогика, 1988. – 348
67. Эльконин, Д.Б. Игра. Ее место и роль в жизни и развитии детей / Д.Б. Эльконин // Дошкольное воспитание, 1976, №5

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета для родителей

«Какое место занимает физкультура в Вашей семье»

1. Количество детей в семье _____
 2. Кто из родителей занимается или занимался спортом?
Каким? _____
 3. Есть ли в доме спортивные снаряды?
Какие? _____
 4. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию?
Какую? _____
 5. В какие подвижные игры любит играть ваш ребенок?

 6. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (ДА, НЕТ) _____
 7. Соблюдает ли ребенок этот режим? (ДА, НЕТ) _____
 8. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? (подчеркнуть)
Мама (да, нет) . Папа(да, нет) . Дети(да, нет).
Взрослый вместе с ребенком (да, нет). Регулярно, не регулярно.
 9. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены?
(моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит
зубы). _____
 10. Смотрите ли вы вместе с ребенком спортивные передачи? _____
 11. Обращаете ли вы внимание на осанку ребенка? _____
 12. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? _____
 13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (ДА, НЕТ, ИНОГДА)
 14. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком? _____
 15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
 - чтение книг
 - просмотр телепередач, компьютерные игры
 - рисование, конструирование
 - подвижные игры, спортивные игры
 - настольные игры
 - другое: _____
- Благодарим за сотрудничество!!

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Планирование физкультурных досугов

Сроки	Мероприятия с детьми	Мероприятия с родителями
<u>Сентябрь</u>	«Пожарные на учении» «Выручаем Айболита»	
<u>Октябрь</u>	«Путешествие в страну цветных шаров»	«Русские игрища»
<u>Ноябрь</u>	«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	«Вместе с папой, вместе с мамой»
<u>Декабрь</u>	«Олимпийские игры»	«Детский сад и семья»
<u>Январь</u>	«Зимняя спартакиада»	«Спортивная семья - здоровая Россия»
<u>Февраль</u>	«Про то, как Баба-Яга внука в армию провожала» (старшие группы)	«День военно-воздушных шариков» (с участием пап)
<u>Март</u>	«Рыцарский турнир»	«Мама может!»
<u>Апрель</u>	«Космическое путешествие»	«Спорт - это сила и здоровье»
<u>Май</u>	«Зарница»	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
<u>Июнь</u>	«День пирата» «Королевство волшебных мячей»	
<u>Июль</u>	« На поиски клада»	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3**Конспекты занятий, праздников, развлечений с детьми старшего дошкольного возраста**Конспект спортивного досуга«Про то, как Баба Яга внука в армию провожала»

Задачи:

- Закрепить двигательные умения, полученные на физкультурных занятиях.
- Развивать ловкость, быстроту, координацию движений.
- Воспитывать чувство патриотизма, любви к родине.
- Расширять представления детей об армии, воинах - защитниках отечества.

Материал: Украшения для физкультурного зала: плакат «Поздравляем с Днем защитника Отечества», гроздь разноцветных воздушных шаров, флаги. Репродукция картины В. М Васнецова «Богатыри». Иллюстрации боевой техники. Спортивный инвентарь для проведения соревнований. (Дети разделены на две команды)

Предварительная работа: Беседа « Воинами – защитниками отечества». Рассмотрение иллюстраций: оружие и одежда русских богатырей – кольчуга, шлем, меч, палица, щит, лук, колчан.

Чтение: Былины «Подвиги Ильи Муромца», «Никита – Кожемяка». Заучивание пословиц и поговорок о доблести воинов.

ИЗО: Рассмотрение картины И. Васнецова «Богатыри», «Витязь на распутье».

Ход досуга:

Дети под звуки военного марша входят в зал, садятся.

Ведущий: Ребята, сегодня мы будем отмечать праздник нашей армии -

День защитника отечества. Ведь сегодня день особый для мальчишек и мужчин.

Здравствуй, праздник.

Здравствуй, праздник,

Праздник мальчишек и пап.

Всех военных поздравляет

Наш веселый детский сад.

В зал входит печальная Баба яга.

Посмотрите, ребята, кто это к нам пожаловал.

Дети. Баба Яга!

Ведущий: Здравствуй, Бабушка - Яга.

Яга: Здравствуйте, ребятки!

Ведущий: Бабушка Яга, почему вы такая грустная?

Яга: Со мной такая беда приключилась - внук мой единственный, Леший, в армию должен идти. А он у меня такой непутевый - на коне скакать не умеет, меч в руках сроду не держал, из лука стрелять не может. Как он служить будет? Ой, горе - горькое!

Ведущий: Ну что ты, Баба – Яга! Это в древние времена войны стреляли из лука и сражались на конях. Защищали тогда русскую землю богатыри.

Ребята, кто такие богатыри? (силачи, воины, борцы).

Откуда мы с вами о них знаем? (из сказок, былин, поэм). В каких русских народных сказках и былинах рассказывается о богатырях? С кем они боролись? (дети отвечают). Какое оружие, одежда были у богатырей?

Как вы думаете, они любили свою Родину? А какие пословицы и поговорки вы знаете о любви к родине, о доблести? («Сам погибай, а товарища выручай!», «С родной земли – умри, не сходи», «Жить – Родине служить!», «За край свой насмерть стой!», « Не тот герой, кто награду ждет, а тот герой, кто за народ идет!»).

Молодцы, ребята, вы много знаете о древних защитниках Родины.

Много времени прошло с тех стародавних времен. Теперь на вооружении у Российской Армии стоит современная сложная техника, оружие. Но нашей Родине по - прежнему нужны доблестные воины, защитники Отечества. Современные военные должны много знать, быть не только сильными, но и грамотными, образованными.

Баба Яга: Ой, боюсь не справиться мой Лешенька! Вырос в лесу дремучем, ничего не знает, не умеет. Как быть, что делать?

Ведущий: Не расстраивайся, Бабулечка. Ребята помогут твоему внуку к армии подготовиться. А где же он у тебя?

Яга: Давайте его, позовем, он имя свое услышит и вмиг явится.

Дети: Леший! Леший!

Входит Леший.

Леший: Вот я, здравствуй, бабулечка - Ягулечка. Здравствуйте ребята!

Яга: Вот он мой внучек. Лешенька, ребята хотят помочь тебе к армии подготовиться. Они умные, книжки читали про армию, про военных. Леша, устроим тебе экзамен – готов ли ты в армии служить или нет. Смотри внимательно и думай. Готов?

Леший: Готов, бабушка.

Баба яга показывает иллюстрации боевой техники. Леший отвечает невпопад, дети его поправляют.

Ведущий: Да, ну и знания у твоего внука, да и вид у него не спортивный. В армию берут здоровых, сильных ребят, которые дружат с физкультурой.

Баба Яга: Ой, тяжело придется моему Лешеньке на военной службе! Он у меня любит поспать подольше, да поесть посытнее.

Ведущий: Но ведь не даром говорится, что тяжело в ученье, легко в бою. Сейчас мы из вашего внука сделаем настоящего солдата.

Чтобы сильными расти.

Чтобы в армию пойти.

Объясняю по порядку:

Начинаем день с зарядки.

1. Дети вместе, с Лешим выполняют зарядку.

Леший: Вот это да! Намял бока!

Работа эта нелегка.

Ведущий: Чтоб здоровьем завидным отличаться,

Надо больше тренироваться.

А сейчас проведем мы наглядный урок:

Кто из вас самый меткий стрелок.

2. Эстафета: " Самый меткий" (попадание мяча в корзину)

Ведущий: Боец всегда выручает в беде друга, чтобы научиться чувствовать плечо друга у нас есть специальное упражнение.

3. Эстафета: Игра " Бег в паре на двух ногах"

Яга: Старайся Лешенька, старайся. Видишь, какие ребята ловкие да быстрые!

Леший. Смотри бабушка, сколько я силы накопил.

Яга. (Трогает мышцы): Да, сразу мускулы появились. Вот что значит тренировка!

Леший. Да я.. Да я.. Я, наверное, бабуля теперь тебя сильнее.

Давай силой мериться вот, и проверим кто сильнее.

Игра. "Перетягивание каната" (Леший в одной команде, Баба – Яга в другой, им помогают ребята).

Леший. И ты бабушка сильная. И я сильным тоже стал.

Яга. Молодец, молодец, внучек.

Ведущий. Следующее парное соревнование

4. Эстафета: "Подними соперника с земли" (мальчики из разных команд встают парами спиной друг к другу и сцепляются локтями, по команде они пытаются оторвать соперника от пола).

Ведущая: Но для армии необходима связь, это надо, чтобы передать во время команду, и тут на помощь бойцам приходят наши связисты.

5. Эстафета: "Связисты" (два участника должны с телефоном в руках

преодолеть препятствия проползти под дугой, пройти по дощечкам, пролезть в туннель, поставить телефон на куб и позвонить сказать: "Алло")

Ведущий: Продолжаем тренироваться, следующее задание кто быстрее справится с боевым конем.

6. Эстафета: « Кто быстрее скачет» (хоппы)

Ведущий. Ну. Вот и последнее соревнование. Нужно доставить в штаб пакет с донесением

7. Эстафета: « Доставь пакет»

(дети пролезают под туннель, перепрыгивают через кубики).

Леший. Вам ребята, благодарен за науку, за игру, быть выносливым и ловким не мешает никому.

Ведущий: Пока мы соревновались, военно – полевая почта доставила в наш детский сад пакет с секретным сообщением. Что же в нем, интересно? Раскрывает пакет и читает " Поздравляем Лешего Лешу со вступлением в ряды нашей доблестной армии. Ура! Ура! Ура!"

Баба – Яга: Иди, мой родной. Будь достойным солдатом, Родине служи. А я писем от тебя ждать буду.

Леший. Я тебе, бабушка часто писать буду, еще и фотографию пришлю в военной форме.

Ведущий. Вот настал момент прощанья.

Говорим вам: " До свиданья.

До счастливых новых встреч!"

Звучит марш, Леший, а за ним дети, маршируя, уходят из зала. Баба Яга машет им вслед платком.

Конспект спортивного досуга для детей и родителей

«Вместе с папой, вместе с мамой»

Цель: пропаганда ЗОЖ, формирование интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Задачи:

- закреплять навыки в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, ползании;
- развивать вестибулярный аппарат, силу, ловкость, смелость, координацию движений;
- учить родителей контролировать поведение ребенка без замечаний и сравнений с другими детьми.

Оборудование: эмблемы для детей, обручи, туннели, кегли, скакалки, набивные мячи, мешки, игрушки-детские коляски. Зал украшен разноцветными флажками, шарами. На центральной стене плакаты: «Сильным, ловким вырастай!», «Олимпийцы среди нас!», «Быстрее, выше, сильнее!», силуэты детей - спортсменов.

Под спортивный марш команды по очереди входят в зал и выстраиваются друг - против друга.

Команда «Мячики», команда «Солнышко» - дети с участием родителей.

Ведущий: Дорогие ребята! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы ещё раз убедиться, какими вы выросли крепкими, здоровыми, сильными, ловкими. Сегодня у нас необычные соревнования, т. к. вместе с нами будут соревноваться ваши мамы и папы!

Ребёнок: Родители - такой народ,

На занятость спешат сослаться!

Всем надо спортом заниматься!

А вот чтоб ставить всем рекорды,

И о больницах забывать,

Над взрослыми в вопросах спорта,

Решили дети шефство взять!

Ведущий: Празднику спортивному рада детвора!

Юным физкультурникам -

Все: Ура! Ура! Ура!

1. Спортсмены - 2. Те звёзды и медали

Всегда впереди! Они завоевали!

Блестят у них медали Но все спортсмены наши

И звёзды на груди! Вот так же начинали!

Ведущий: Сегодня у нас всё, как на настоящих соревнованиях.

Оценивать наши результаты будет жюри (представляет).

Жюри: Конкурсы, эстафеты, соревнования будут оцениваться по двух бальной системе, т. е., если команда выигрывает - получает 2 очка, проигрывает - 1 очко.

Желаем успехов!

Ведущий: Командам приготовиться к приветствию! Капитаны - прошу вас!

Капитан ком. «Мячики»:

1. Мы рады солнцу!

Мы рады ветру!

Мы страны своей весна!

Нам, ребяташкам -

Жизнь счастливая нужна!

2. Готовясь к боям спортивным сейчас

Сильней и отважней мы стали!

Соревнования кому - то из нас,

Быть может, подарят медали!

3. Надо, надо заниматься

И привычку завести:

Умываться не бояться,

Физкультурой заниматься

И здоровыми расти!

Это всем понять пора,

В добрый час! Физкульт - ура!

Все: Ура!

Капитан ком. «Солнышко»:

1. Ещё не рекордсмены мы,
Ещё мы дошколята,
Растём мы все спортсменами!
Мы дружные ребята!

2. Мы гуляем и играем,
Греет солнышко всех нас!
Физкультурниками стали -
Что покажем вам сейчас!

3. Стать чемпионом - все мы знаем,
Задача сложная для всех!
Соревноваться начинаем!
И твёрдо верим в свой успех!

Ведущий: Вот и встретились наши команды. Пожелаем им успехов!

Дети: На площадку по порядку

Становись скорее в ряд!

На зарядку, на зарядку

Приглашаем всех ребят!

Ведущий: А сейчас мы проведём разминку! (проводится ритмическая гимнастика).

Жюри подводит итог (после каждого вида соревнований).

Ведущий: «Команды, на старт!»

1. Соревнование «Гонка обручей». Участвуют все дети и один папа. Команды выстраиваются в две шеренги друг против друга. Каждый участник должен продеть обруч через себя и передать другому, последними стоят папы, они все обручи сбрасывают через себя на пол. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст обруч.

2. Соревнование «Кто быстрее принесёт флажок».

Участвуют все дети и взрослые.

1. Проползти в туннеле.
2. Перепрыгнуть через набивные мячи.
3. Взять в обруче ленту и вернуться в колонну, передать эстафету.

Объявляется музыкальный номер.

3. Эстафета - конкурс «Кто больше соберёт кеглей с завязанными глазами».

Участвуют по одной семье от каждой команды.

4. Соревнование «Посадка картофеля».

Участвуют только дети. Дети становятся в две колонны, на расстоянии 5 - 6 шагов. Перед колоннами проводится линия старта, у детей, стоящих первыми, в руках корзинки с 5 - 6 картофелинами. Напротив колонн, в 10 м от старта чертятся 5 - 6 кружков в ряд.

По сигналу ведущего первые игроки бегут к своим кружкам, раскладывают картофелины по одной в кружок, передают пустые корзинки следующим игрокам, те бегут к кружкам, собирают картофелины в корзинки и передают следующим, выигрывает та команда, которая раньше выполнит задание.

5. Соревнование «Пингвин с мячом».

Участвуют только мамы и папы. Первые номера в командах получают по мячу, сжав его коленями, прыжками устремляются к пирамиде, огибают её и возвращаются, передавая мяч следующему игроку. А папы получают ещё и в руки мяч. Выигрывает команда, завершившая задание первой.

6. Соревнование «Бег в мешках» - семейная эстафета.

Участвуют команды из 10-ти человек. Первые игроки по старту влезают в мешок, бегут (прыгают) к пирамиде, огибают её возвращаются к колоннам, передают мешок следующему. Выигрывает та команда, которая раньше выполнит задание.

Объявляется музыкальный номер.

7. Соревнование «Поточное проползание».

Участвуют только дети. Дети стоят в колоннах широко расставив ноги, дети, стоящие последними, пролезают в тоннеле между ногами детей, как только прополз один, тут же ползёт другой, непрерывно следуя друг за другом... Завершающий должен взять игрушку в обруче и поднять её вверх. Выигрывает та команда, которая первой выполнит задание.

8. Конкурс - соревнование «Кому достанется скакалка».

Участвуют только взрослые по 6 человек в команде. Участники садятся на стулья, спиной друг к другу, под стулья кладётся скакалка. По старту, как только заиграет музыка, участники вскакивают, бегут к пирамидам, огибают их, возвращаются, садятся на стул, дергают скакалку на себя, опережая соперника. Выигрывает тот, кому удастся это сделать.

9. «Комбинированная эстафета».

1. «Переправа» пронести своего ребёнка до пирамиды и обратно в корзине.

2. Мальчики вдвоём, в обруче парами.

3. Девочки везут кукол в колясках и переносят их на носилках.

4. Мама проносят мяч между головами (зажав его), отбивают мяч одной рукой с ведением вперёд.

5. Папы – прыжки на фитболах.

В заключении проводится общая игра «Ручеёк».

Жюри в это время подводят итоги соревнований.

Звучит спортивный марш, команды строятся для награждения. Дети награждаются медалями и сувенирами, взрослые - медалями. Семьи - грамотами.

Ребёнок: От юных спортсменов, лихих и бесстрашных

За всё, за успехи, здоровье и силу

Родине нашей -

Все: Спасибо! Спасибо! Спасибо!

Ведущий: Желаем, чтоб крепкими, смелыми стали,

И в космос далёкий бесстрашно летали!

Чтоб вами отчизна могла бы гордиться!

Храбрости с детства надо учиться!

Мамам и папам желаем дальнейших спортивных успехов, надеемся увидеть вас на наших стадионах!

Спортивный досуг для детей старших групп.

«Зимняя спартакиада»

Задачи: Закрепить умение метания в цель.

Совершенствовать ловкость, координационные способности, скоростные качества.

Развивать интерес к зимним видам спорта посредством эстафет; смекалку, чувство товарищества и умение действовать в команде.

Участники: 2 старшие группы.

Льдинка и Снежинка: воспитатели команд. Ведущая: руководитель физического воспитания.

Оборудование: фонотека, 12 модулей, 2 елки, «снежки», 2 мяча, 2 клюшки, 2 корзины, призы для детей.

Ход развлечения: На середине зала, в обруче лежат шарики двух цветов по количеству детей.

Построение двух старших групп. Представление команд.

Разминка под песню «Новогодняя дискотека» 2 куплета. Пока идет разминка, воспитатели групп переодеваются в «снежинку» и «льдинку».

Деление на 2 команды. После разминки предлагаю взять шарик, и образовать новые команды для эстафет.

Дети! Зима вступила в свои права и предлагает всем новые игры и развлечения. Какие виды спорта проводят только зимой? Чья команда назовёт больше видов зимнего спорта, та получит дополнительный балл (фигурное катание, хоккей, биатлон, горные лыжи, беговые лыжи, санный спорт, кёрлинг и др.). Молодцы!

Задание на внимание:- Чья команда быстрее построит круг!

Рук.физо: - Дети, посмотрите к нам гости идут!

Льдинка:- Здравствуйте ребята, я льдинка!

Снежинка:- Здравствуйте ребята, я снежинка! А ну, ребята покажите, какие вы ловкие да смелые, быстрые и умелые!

Конкурс. «Построй крепость».

Рук.физо: -От всех прошу внимания, вот вам план постройки, вам помогут Льдинка и Снежинка !

По восемь детей с команды выполняют постройку.

Эстафета. «Пройди, не задень». Самый меткий будет тот, кто в корзину попадёт.

Каждому ребенку в команде необходимо пройти через крепость, при этом не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде. У линии старта передают эстафету следующему.

Эстафета. «Снежинки». Кто быстрее пробежит с мишурой змейкой, вокруг елочки и обратно.

Льдинка и Снежинка:- А загадки вы умеете зимние отгадывать? Тогда слушайте:

1. Шайбы верная подружка,
угадайте, кто я? (клюшка)
2. С горки я люблю кататься,
Вниз лечу быстрее птицы.
Ну а вверх тащите сами.
Угадали, кто я? (сани)
3. Если из снега слепить колобок -
это получится просто. (снежок)
4. На ладошку опустилась ледяная льдинка,
опустилась и исчезла белая. (снежинка)
5. Металлических два братца,
Как с ботинками срослись,
Захотели покататься,

Топ! — на лёд и понеслись.

Ай, да братья, ай, легки!

Братьев как зовут? ... (коньки)

6. Две деревянные стрелы

Я на ноги надел.

Хотел спуститься вниз с горы

Да кубарем слетел.

Вот смеху было от той свалки:

Они на мне и сверху палки! (лыжи)

Эстафета «Хоккей». Провести клюшкой мяч между кеглями и попасть в воротики, забрать мяч, и передать эстафету следующему члену команды.

Эстафета «Бег в мешках». Прыжки в мешках вокруг елочек.

Эстафета «Меткий стрелок». У детей по одному «снежку», надо постараться попасть в цель (в корзину).

Эстафета «Пронеси мячи»

Участники команд разбиваются на пары. Каждая пара, зажав мяч между головами, должны оббежать фишки змейкой и вернуться к месту старта по прямой. Выигрывает команда, участники которой прошли дистанцию, не уронив мяч

Рук.физо: -Вот и подошли к финалу наши эстафеты.

Награждение-сюрприз. Фотография на память. До новых встреч.

Торжественный марш.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Консультации для родителей

Привлечение ребенка к спорту и организация спортивных занятий

Начинайте заниматься с ребенком с первых же дней его жизни. Бережно относитесь к нежным тканям младенца, вооружившись основательными знаниями, подробно приведенных в специальной литературе. Основным периодом занятий родителей с детьми является возраст от 2 до 6 лет. Но и после 6 лет не следует прекращать занятий в семье, хотя в этом возрасте появляются и другие возможности для физического развития ребенка - в школе, физкультурном обществе и культурно-просветительных учреждениях, где ребенок занимается под руководством специалиста.

Возможность включить в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Необходимо уделять ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время дня занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью. Продолжительность занятий родителей с ребенком различна: она зависит от возраста ребенка, от лимита свободного времени родителей, от времени суток, а также от того, что делает ребенок до или после занятий.

Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренних занятий - не более 10 минут.

До обеда обязательно дайте ребенку возможность погулять на свежем

воздухе. Если есть время, можно в эти часы провести 15-20-минутный, более интенсивный урок, включив в него упражнения для больших групп мышц.

После обеда необходим покой; ребенок дошкольного возраста должен спать или хотя бы спокойно лежать не менее 2 часов. После сна полезны непродолжительные взбадривающие упражнения и более длительные - по возможности на открытом воздухе.

Занятия во второй половине дня должны предоставить ребенку больше времени для освоения разнообразных движений с предметами и для упражнений на различных снарядах - желательно в обществе сверстников. В эти же часы удобно провести более длительное тренировочное занятие с одним из родителей (около 20 мин.).

Упражнения перед ужином - наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заняться ребенком. В этот период есть время для разучивания акробатических упражнений, проведения игр и совершенствования достигнутых результатов.

После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна, а, кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе - чаще всего она предоставляется в выходные дни.

Для нормального развития ребенка очень важно ежедневное пребывание на свежем воздухе. Интересен такой факт: пока ребенок в грудном возрасте, родители добросовестно соблюдают это требование, но когда дети подрастают, родители частенько о нем забывают. Ребенок нуждается в активных движениях на воздухе, причем в любую погоду. Если ребенок в летнее время может проводить весь день на воздухе, это благоприятно отражается на его физическом развитии. В некоторых детских учреждениях дети играют, едят и спят на свежем воздухе. В результате они

меньше болеют и больше двигаются.

Для нормального физического развития здорового ребенка недостаточно просто сопровождать мать в магазин за покупками, спешить за ней по наиболее оживленным улицам города; необходимым требованием для него является возможность свободно побегать. Родители обычно торопятся и не осознают, что ребенку приходится все время бежать, чтобы угнаться за их темпом.

Таким образом, организм его получает чрезмерную нагрузку. Во время долгих походов родители тоже переоценивают детские силы. Ребенку гораздо полезнее просто побегать, поиграть - в этом случае он сам контролирует степень утомления.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой - он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дошкольники еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим тренировки должны проходить в форме игры - тогда ребенок все время будет находиться в прекрасном настроении. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые виды игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения.

Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет, что он уже сам покажет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Таких детей следует

лечить с помощью диеты и всячески стремиться привлечь к занятиям, чтобы они не отставали в двигательном развитии. Кроме похвалы, поощрением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой.

Взрослый должен знать, какое упражнение он хочет разучить с ребенком, как будет его выполнять и чего хочет этим достичь. Каждое упражнение и подвижная игра имеет свою задачу, цель, значение, они подразделяются на несколько групп.

В первую группу входят упражнения, направленные на выработку правильной осанки, правильного положения головы, плеч, других частей тела. Упражнения такого рода называются оздоровительными; именно эти движения способствуют правильному физическому развитию. При выполнении этих упражнений необходимо уделять особое внимание правильному их выполнению, чтобы добиться требуемого распрямления спины, растягивания соответствующих мышц. Родители должны демонстрировать упражнения ребенку, а затем помочь ребенку освоить новое движение. При выполнении любого упражнения этой группы требуется помощь и неназойливое наблюдение со стороны родителей, чтобы отдельные позы и положения были правильными.

Во вторую группу входят упражнения, содержащие элементы акробатики. Они направлены на развитие ловкости, гибкости и быстроты реакции и выполняются со страховкой. Чтобы обеспечить полную безопасность при выполнении этих движений, взрослые должны быть очень осторожны и внимательны.

Поскольку родители заинтересованы в том, чтобы развить у ребенка смелость, умение преодолевать страх, вызываемый необычным положением тела или быстрыми изменениями поз, следует терпеливо учить его ориентироваться в необычных положениях, пока он не преодолеет боязнь и не будет с радостью повторять акробатические упражнения.

К третьей группе относятся подвижные игры, в которых используются

ходьба, бег, прыжки, лазанье и броски. Для того чтобы естественные движения были притягательными для детей, их объединяют игрой с простыми правилами.

Таким образом, ребенок учится соблюдать определенные правила, дисциплину, а также и умению сосредотачиваться. Необходимо учить так же и умению проигрывать. Для проведения игр нужен коллектив: ребенок играет с родителями или же со старшими братьями и сестрами.

В четвертую группу входят упражнения с использованием различных предметов, снарядов на свежем воздухе или в помещении. Сюда относятся, например, ходьба по приподнятой и наклонной плоскости, лазанье по лесенке и гимнастической стенке, проползание под различными препятствиями, перепрыгивание через препятствия. Здесь необходимо соблюдать принцип постепенного повышения требований к детям. Особенно важна изобретательность родителей, помогающая в обычных условиях смастерить для детей различные интересные преграды для перелезания, перепрыгивания и раскачивания, которые обогатили бы запас движений ребенка. Желательно ежедневно подготавливать для ребенка в квартире увлекательную дорожку препятствий, чтобы он мог поупражняться на ней в ловкости, быстроте реакции, закрепить различные движения. На природе подобные дорожки можно легко соорудить с помощью веревок, досок.

Дети преодолевают дорожку препятствий самостоятельно, стараясь сделать это как можно лучше. В этих упражнениях важна не столько точность выполнения, сколько быстрая адаптация к необычным условиям. Детям больше всего нравился этот вид упражнений.

Пятую группу составляют музыкально-ритмические упражнения, воспитывающие у детей грациозность, осознанное выполнение движений и сочетание движений с ритмом стихов, песенок, музыки. Ребенок вначале учится слушать музыку и понимать ее характер, а затем непринужденно соединяет движение с музыкой. Родители должны уметь спеть детскую песенку, сыграть простую мелодию в нужном ритме на музыкальном

инструменте. Если ребенок движением может подчеркивать ритм и характер музыки, вживаясь в нее, он получает большие преимущества для дальнейшего обучения игре на музыкальном инструменте, танцам, пению. Умение слушать музыку полезно в любом возрасте.

Систематические занятия любым видом спорта развивают силу мышц, выносливость, быстроту и ловкость.

Однако «вес» этих качеств в разных видах спорта различен. Вот почему для занятий тем или иным видом спорта необходим предварительный совет со спортивным педагогом и врачом. При этом учитывают состояние здоровья и характер физического развития школьника, а также возможное влияние на развитие его организма тренировочных занятий.

Младшим школьникам можно рекомендовать некоторые виды спорта, а именно те, которые развивают ловкость, гибкость и координацию движений, предусматривают равномерную и умеренную нагрузку на возможно большую группу мышц тела, например: фигурное катание, художественная гимнастика, плавание и др.

Занятиями теми видами спорта, которые связаны с упражнениями скоростно-силового характера небольшой интенсивности и продолжительности (прыжки в длину) или же с тренировками, в которых довольно интенсивные упражнения силового характера чередуются с паузами (волейбол, водное поло), можно начинать с 10-11 лет.

С 12-13 лет обычно разрешают начинать подготовительные занятия почти по всем видам спорта, которые не только развивают скорость, ловкость, но и включают упражнения на выносливость и силу (велоспорт, гребля, толкание ядра и др.)

Занятия, требующие больших силовых нагрузок (тяжелая атлетика, бокс) следует начинать с 14-15 лет.

И еще одно замечание: занятия спортом должны проводиться под руководством тренера.

Невозможно представить себе занятий физкультурой и спортом без

соревнований. Но спортивные соревнования для подростков - это не только физическая, но и большая эмоциональная нагрузка. А слишком высокая нагрузка на нервную и эндокринную системы может привести к нежелательным, даже к тяжелым срывам. Вот почему специальными указаниями строго регламентируется возраст, с которого подростки могут участвовать в соревнованиях различного масштаба.

Точно предугадать возможности будущего спортсмена - дело трудное. И поэтому желание самого ребенка надо учитывать, прежде всего. Страстное желание иной раз в состоянии пробудить способности. Надо всегда помнить, что эмоции в спорте играют большую стимулирующую роль. Учитывая физическое развитие ребенка, можно предсказать, в каком виде спорта он может преуспеть. Один из самых элементарных критериев спортивной ориентации детей - рост. Удобнее всего в этом отношении ребятам среднего роста, им в принципе открыты пути во все виды спорта. Низкорослым лучше ориентироваться на виды спорта, имеющие весовые категории: бокс, акробатика и др.

Немалую роль при выборе видов спорта играет масса человека. Здесь труднее всего что-либо предсказать на несколько лет вперед. И все-таки: если у мальчика или девочки «широкая кость» и они склонны к полноте, им очень трудно было бы добиться удачи в таких видах спорта, как гимнастика, фигурное катание.

Но самым главным критерием спорториентации остается характеристика двигательных особенностей. Способен ребенок бегать очень быстро, но без усталости - ему всегда найдется в легкой атлетике занятие по душе. Также важна реакция.

Словом, возможности приобщения детей к спорту велики. Они будут расти из года в год. Долг родителей - использовать эти возможности на благо воспитания всесторонне развитого человека.

Формируем интерес к физической культуре

Уважаемые родители, перед нами стоит сложная задача, вырастить наших детей физически здоровыми, жизнерадостными, целеустремленными. В дошкольном учреждении созданы необходимые условия, для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении. В нашем детском саду есть спортивный зал для физкультурных занятий, оборудование которого обеспечивает всестороннее физическое развитие детей, отлично оборудованная спортивно – игровая площадка.

В основе построения воспитательно - образовательной работы в ДОУ лежит всестороннее развитие детей, заданное «Основной общеобразовательной программой» нашего детского сада, а главным фактором является учет состояния физического здоровья детей и их потенциала.

Воспитательно - образовательный процесс в детском саду организован с учётом использования различных здоровье сберегающих технологий.

Организованной двигательной деятельности детей ежедневно отводится не менее 2 - 2,5 часов, из них особое внимание - коррекционной работе. Я включаю в утреннюю гимнастику и в непосредственно образовательную деятельность специальные упражнения, способствующие формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.

Утренняя гимнастика – это заряд бодрости на весь день, одно из средств физического оздоровления детей. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:

Ритмическая гимнастика, Гимнастика, состоящая из хороводов, Сюжетные танцы, Подвижные игры

- Обыгрывание сюжетного стихотворения
- Оздоровительный бег
- гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них;
- оздоровительная аэробика;

- гимнастика по интересам и игры по желанию детей.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно во всех возрастных группах в спортивном зале, а в теплое время года на спортивной площадке. Продолжительность утренней гимнастики в младшей группе – 6 мин, в средней – 7 мин, в старшей – 8-9 мин, в подготовительной – 10 мин.

И от Вас, уважаемые родители, зависит, получают ли дети свою порцию бодрости и здоровья, или нет, потому что детей нужно приводить в детский сад вовремя.

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре. Особое значение в воспитании здорового ребенка мы придаем развитию движений во время проведения непосредственно образовательной двигательной деятельности. Форма организации занятий гибка и разнообразна: фронтальная, подгрупповая, индивидуальная, в спортзале, в группе, на воздухе. Физическая культура проводится 2-3 раза в неделю в спортивном зале. Младший возраст-15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин. Физкультурные занятия имеют разную форму организации в зависимости от направленности обучения:

- Тематические
- Интегрированные-оздоровительные
- Занятия ритмической гимнастикой
- Занятия – соревнования.

И включают в себя следующие элементы:

Стретчинг – комплекс упражнений, основанный на статических растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата и позвоночника ребёнка. Эти упражнения способствуют предотвращению нарушений осанки, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения выполняются под музыку в форме сюжетно-ролевой игры в виде сказочного путешествия. Сюжет строится так, чтобы нагрузка была равномерной для разных групп мышц. Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в

физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении.

Корректирующая гимнастика – в качестве профилактики плоскостопия и болезней опорного свода стопы в различных формах физкультурно-оздоровительной работы целесообразно использовать ортопедическую гимнастику. Упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия вводятся в комплексы утренней гимнастики и непосредственно образовательную деятельность.

Дыхательная гимнастика стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний, мы с детьми освоили некоторые упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой, Лазарева, которые также систематически проводятся после общеразвивающих упражнений.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.

Самомассаж – способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

Точечный самомассаж проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное время со старшего возраста строго по специальной методике. Точечный массаж показан детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР - органов. Используется наглядный материал.

Подвижные и спортивные игры проводятся как часть непосредственно образовательной двигательной деятельности и на прогулке, со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используются лишь элементы спортивных игр. Учитывая региональный компонент, мы с детьми среднего и старшего возраста

разучиваем и играем в казачьи (кубанские игры). Я сделала вывод, что это интересно детям, разучивая тексты кубанских игр, мы развиваем речь и знакомимся с народным фольклором.

При организации подвижных игр в течение дня учитывается равномерное распределение дневной нагрузки на разные группы мышц, интерес детей и их эмоциональное состояние.

Релаксация – является необходимым компонентом физкультурной НОД. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. В дошкольном детстве ведущей деятельностью является игра, поэтому я провожу НОД и утреннюю гимнастику в игровой форме, особенно в младшем и среднем возрасте. Любимым занятием для детей, конечно, являются развлечения и спортивные досуги, которые мы проводим ежемесячно.

Уважаемые родители, только вместе мы сможем вырастить всесторонне развитых и физически здоровых детей. Любите своих детей, играйте с ними, дети заслуживают этого.

Интересная физкультура

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление

учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.) .

К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребенка игрушки.

В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

ДВИЖЕНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

Очень простые, нескудные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»

Человеческий мозг, особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно

важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Только говорить о значимости здоровья – это мало.

Надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы,

отпуск.

Командовать может любой – мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д.

Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;
- Напрячь стопы ног, носочки;
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;
- Затем расслабиться, перенести руки вдоль туловища, выдохнуть.

Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»

- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.

- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».

- Продолжая лежать на спине, выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.

- Из положения лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.

- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.

Повторять упражнения стоит от двух до четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.

Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.

«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все, особенно дети, получают наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет, не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Жмурки», «Прятки», «Казачьи-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.

Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойнее игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА ЗАНЯТИЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.).

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.

К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребенка игрушки.

В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.