**«ПРИОБЩЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

«Чтобы сделать ребенка умным

и рассудительным, сделайте

его крепким и здоровым.

Пусть он работает, действует,

бегает – пусть он находится

в постоянном движении»

Ж.Ж. Руссо

 Одним из принципов федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является приобщение детей к социальным нормам, традициям семьи, общества государства, одной из основных задач – формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка. Валерий Ашиков говорит: «Будущее станеттаким, каким будет Человек. Оно всецело зависит от того, какие основы мы заложим в сознание детей» и я полностью согласна с его словами. Не вызывает сомнений и то что, в свете требований ФГОС большая роль в формировании личности дошкольников отведена физической культуре и спорту. Именно физическая культура и спорт обладают огромным потенциалом в деле воспитания здорового гражданина, патриота своей страны. В Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» говорится о том, что «раскрытие способностей каждого ученика, воспитание порядочного и патриотичного человека, личности, готовой к жизни в высокотехнологичном, конкурентном мире». В условиях решения этих стратегических задач важнейшими качествами личности становятся инициативность, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение выбирать профессиональный путь, готовность обучаться в течение всей жизни. Все эти навыки формируются с детства». Овладеть вышеперечисленными навыками очень хорошо помогают занятия физической культурой и спортом.

**Физическая культура** – могучее средство оздоровления и воспитания людей. Однако благотворное влияние физической культуры на человека может быть полностью использовано только при правильном, разумном ее применении.

 Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, безусловно, является *физическая культура*. Одна из основных форм организации двигательной деятельности ребенка в детском саду – занятия по физической культуре. Значительное место на занятиях отводится **игре,** как естественной форме передачи необходимого объема знаний, усвоения двигательных умений и навыков.

**Движение** – не только врожденная потребность человека, от удовлетворения, которой зависит его здоровье, но и важное условие формирование систем и функций организма, средство всестороннего развития, а так же один из способов познания ребенком мира, умения ориентироваться в нем. В процессе движения дети испытывают подлинную радость. Так, преодолевая встречающиеся на пути препятствия, например пеньки, ручеек, поваленное дерево, полосу препятствий из мягких модулей, ребенок удовлетворяет естественную потребность в двигательной активности. Формирование у дошкольника потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие его взрослые смогут создать благоприятные условия, способствующие своевременному развитию моторики.

**Спортивные игры** укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество. Чем богаче сенсомоторный опыт ребенка, тем легче формируются его двигательные навыки. Этот опыт успешно приобретается при выполнении **специально подобранных**, методически правильно организованных **физических упражнений**. Оказывается, что одним из удачных в этом смысле упражнений являются упражнения и игры с мячом – элементы баскетбола, футбола, волейбола и тенниса. Мяч имеет форму шара. Никакое другое тело не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, которое дает полноту ощущения формы. Шар оптимально задействует все анализаторы – двигательный, вестибулярный, зрительный, тактильный, что усиливает эффект положительного воздействия на совершенствование точных движений рук и пальцев, психическое состояние ребенка и его физиологические функции. Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль мышечной радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма. Кроме этого, спортивные игры упражнения пополняют и обогащают словарный запас такими словами, как “ракетка”, “волан”, “стойка” (бадминтониста или теннисиста), “городки”, “кегли”, “бита” и др. Спортивные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций. В существующих современных программах воспитания детей, реализуемых сегодня педагогами дошкольных учреждений, перечислены спортивные игры и спортивные упражнения, которые могут быть включены в двигательный режим детского сада. Это хоккей, футбол, баскетбол, городки, настольный теннис, бадминтон, а также катание на санках, велосипеде и самокате, лыжах и коньках, плавание, скольжение по ледяной дорожке.

Большое значение имеет использование в режиме дня различных спортивных игр и упражнений в комплексе. При комплексном использовании легче удовлетворить индивидуальные склонности детей и сделать их интересы более разнообразными. В комплекс включают упражнения, разные по двигательному содержанию, уровню усвоения и технической сложности. Разнообразие движений в них способствует улучшению общей физической подготовки детей. Использование упражнений с разным уровнем сложности облегчает организацию и педагогический контроль за их ходом. В таких условиях педагог может уделить больше внимания контролю за более сложными упражнениями в то время как другие дети будут самостоятельнее в простых.

Спортивные игры и упражнения преимущественно **проводятся на свежем воздухе и в разные периоды дня.** Утром, принимая малышей, можно привлечь к развлечениям небольшие группы детей в зависимости от их состояния. Дети, которые рано встают и пешком идут в детский сад, достаточно бодры, с удовольствием выполняют определенные движения. А те, которые встают поздно, приходят иногда сонные, вялые и не изъявляют желания двигаться. Таких ребят следует вовлекать в двигательную деятельность постепенно. Утром нецелесообразно использовать спортивные игры и упражнения, вызывающие сильное эмоциональное возбуждение или требующие больших затрат физической энергии. Это будет истощать детей, снизит их возможности в овладении знаниями, навыками и умениями на занятиях. Это нужно учитывать и при подборе упражнений для вечернего времени, ведь вечером, через 2–3 ч после дневного отдыха, работоспособность детей начинает снижаться. Но и не сразу после сна, так как дети еще вялые, поэтому нагрузку следует повышать постепенно. На дневной прогулке можно использовать спортивные игры и упражнения с максимальной физиологической и эмоциональной нагрузкой. В эти отрезки режима дня изучаются основы техники видов спорта, которые будут ведущими в следующем и текущем сезонах. На дневной прогулке спортивным играм и упражнениям следует уделять больше внимания, чем во все остальные периоды дня. Но их место в течение прогулки определяется с учетом других видов деятельности: наблюдений за окружающим, трудом, играми, в частности творческими, и пр. В начале прогулки спортивные игры и упражнения проводить нежелательно. Тут целесообразно отдать предпочтение наблюдениям, чтобы сосредоточить внимание детей, которые еще не увлеклись играми.

Решающая роль в руководстве спортивными играми и упражнениями принадлежит воспитателю. Дошкольники не способны регулировать величину физических нагрузок, не умеют самостоятельно осваивать физические упражнения, предусмотренные программой. Им нужна помощь воспитателя в освоении техники и элементов тактики спортивных упражнений, игр. Поэтому педагог обязательно должен знать технику упражнений и элементов спортивных игр.

В настоящее время дошкольное образование призвано обеспечить создание **основного фундамента развития ребенка**. В современной системе дошкольного образования складываются новые модели организации воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.Инструментом в создании таких моделей может выступать **интеграция**. Многие специалисты определяют ее как один из путей достижения качества образования, его обновления и эффективности в развитии личности ребенка, сохранения здоровья и свободного пространства детства. На практике уже доказано и проверено, что возможна взаимосвязь физической культуры с образовательными областями.

*Физическая культура и здоровье .* Нет необходимости доказывать, что эти области неразрывно связаны друг с другом . Взаимосвязь их заключается в том, чтобы сохранять и укреплять не только физическое, но также психическое и социальное здоровье.

Помогает нам в этой работе включение двигательного воображения, в частности, образно-ролевая игра. К примеру, выполнять самомассаж ушных раковин – не самое интересное занятие для детей. А вот если мы принимаем образ Чебурашки, то же самое занятие становится намного привлекательнее и пользы от него больше. Образы медведя и лисы помогают в профилактике плоскостопия, змеи и бабочки – в профилактике нарушений осанки, образ ветра и трубача – при проведении дыхательной гимнастики. Если ребенок принимает, допустим, образ кошки, он автоматически преображается в движении. Не приходится объяснять, как расслабить те или иные мышцы. Его образная память воспроизводит яркие кошачьи особенности, и вот малыш уже выгибает спину, ползает, урчит. Так же выполняем упражнения на релаксацию: ребенку сложно сознательно расслабить мышцы, а вот если он в образе тающего мороженого – совсем другое дело! **Двигательное воображение помогает сделать оздоровительную работу интересной и эффективной.**
*Физическая культура и познание.* Ещё Жан Жак Руссо писал о движении как средстве познания окружающего мира. Чем **богаче двигательный опыт** ребенка, тем больше информации поступает в мозг, что способствует **интенсивному интеллектуальному развитию**. В дошкольном возрасте происходит активное развитие когнитивной сферы, именно двигательная активность способствует развитию познавательных процессов. Воздействуя на различные анализаторы, развиваем **зрительное, слуховое и тактильное восприятие.**  Развитие зрительного восприятия состоит в представлении о качествах предметов (форме, цвете, величине), умении ориентироваться в пространстве. Развивая слуховое восприятие, мы учим детей улавливать, различать звуки и действовать в соответствии с ними. Например, дети бегут в колонне, изображая ручеек. Если бубен играет тихо – ручеек замедляет скорость и наоборот. В ходе развития тактильного восприятия закрепляются такие понятия: «мягкий-твердый», «гладкий-шершавый», «тяжелый-легкий».
В роли предметов, помогающих закреплять сенсорные эталоны на физкультурном занятии, выступают спортивный инвентарь и стандартное и нестандартное оборудование. Чтобы обучение происходило естественно и легко, на помощь приходит игра и воображение. Игровая ситуация: клоун рассыпал яблоки и просит принести детей по два желтых яблока. Кроме восприятия, формируем элементарные математические представления.
 Для развития познавательной сферы часто использую задания в проблемной форме: **игровое экспериментирование, двигательные импровизации, творческие задания**. Игра «Цветы» закрепляет понятие цвета, развивает пространственные представления, творческие способности. Дети бегают по залу врассыпную с разноцветными мячами в руках, а на сигнал: «На середине поляны вырос высокий розовый цветок», дети с розовыми мячами объединяются в группу и образуют цветок с розовыми лепестками, поднимая все мячи вверх. Возможны другие варианты игры в зависимости от поставленных задач. На занятиях мы закрепляем знания об окружающем мире: осенью «собираем урожай», «ходим в лес за грибами», зимой «играем в снежки» и «шагаем по сугробам». Разнообразие двигательных игровых ситуаций и сюжетов позволяет **расширить кругозор** детей, помогает **формировать целостную картину мира**, что по большому счету и является главной целью познания.
*Физическая культура и социализация.* Вхождение ребенка в современный мир невозможно без освоения им первоначальных представлений социального характера и включения его в систему социальных отношений. Для социализации дошкольников огромное значение имеет **игра**, в которой отражается окружающая действительность, мир людей, природы и общественной жизни. Без подвижной игры не обходится ни одно занятие по физической культуре.  Для примера возьмем игру «Такси». Мальчики – водители, девочки – пассажирки. Девочки с удовольствием «звонят по телефону и вызывают такси», закрепляя правила телефонного разговора. Мальчики на своих автомобилях «стоят в автопарке, ожидая вызова». Затем девочки садятся в «Такси» и отправляются «по делам»: кто в магазин, кто в парикмахерскую. Заканчивается игра тем, что машины развозят счастливых девочек по домам и возвращаются на стоянку. В процессе этой игры мы решаем сразу несколько задач: закрепляем полоролевую идентификацию, правила и нормы поведения в общественных местах, обогащаем лексикон детей.
      Лесгафт назвал подвижную игру **«упражнением, с помощью которого ребенок готовится к жизни»**. К проведению любой игры стараюсь подходить творчески. Придерживаясь принципа максимальной вариативности, можно решать множество психолого-педагогических задач.

*Физическая культура и коммуникация*. Общение со взрослыми и сверстниками – это неотъемлемый компонент каждого вида детской деятельности. Бывает так, что дети, испытывающие затруднения в повседневном общении, преображаются в двигательной деятельности. Этот важный момент я учитываю в работе. Особое внимание уделяю **агрессивным** и **застенчивым** детям, так как именно они испытывают наибольшие трудности в коммуникации. Стараюсь гибко подходить к распределению ролей в играх, учитывая типологические особенности нервной системы, применяю упражнения психопрофилактического характера. Образно-ролевая игра помогает нам. Допустим, сегодня мы изображаем трусливых мышек, и я хвалю тихих, застенчивых детей за то, как они артистично показывают мышек, вселяя в них уверенность в себе. Шумные, гиперактивные дети в этом упражнении учатся приемам самообладания. **Двигательное воображение позволяет скорректировать самооценку, примерить разные роли, что повышает коммуникативную компетентность детей.**
Дети в большей степени, чем взрослые, подвержены стрессам. Для снятия повышенного психологического напряжения также использую игровые приемы. Например, воображение превращает обычный мяч в барабан, и дети с большим удовольствием «громко играют» (хлопают ладошками) на таком барабане. Можно «играть на барабане тихо», это помогает ребятам прислушиваться к товарищам и подстраиваться под «общую мелодию» группы. Подобные приемы позволяют наладить невербальную коммуникацию детей.
*Физическая культура и музыка.*  Музыка обладает огромным эмоциональным потенциалом, активизирует детей, значительно **повышает качество** выполняемых ими упражнений, организует коллектив. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений.В то же время можно говорить и об обратной связи: **развитии у детей музыкальности**, основных ее компонентов — эмоциональной отзывчивости, слуха. Ребенок посредством движения учится воспринимать музыку, передавать ее характер, пользоваться телесными средствами выразительности.**Двигательное воображение можно назвать мостиком между физической культурой и музыкой**. Оно способствует выразительности, пластичности, красоте, четкости, свободе, координации движений.
 На занятиях мы используем **разные формы работы с музыкой**: двигательная импровизация под музыку, подвижные игры с музыкальным сопровождением, хороводные игры с пением, музыкальное сопровождение отдельных этапов или всего занятия, логоритмические упражнения и т.д.

Для умственного развития дошкольников исследователями И.В. Стародубцевой и Е.А. Коротковой были предложены свои методы, т.е. сочетание двух элементов: двигательного действия и упражнения, реализуемого в форме дидактической игры. За основу были взяты упражнения с включением ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания. При их выполнении создавались условия для овладения разными видами познавательных ориентировочных действий, лежащих в основе умственного развития дошкольников. Дополнительно были использованы задания и упражнения для совершенствования сенсомоторных координаций, развития речи, воображения, памяти, внимания. Проведенное исследование показало, что средства физического воспитания содержат неограниченные возможности для развития психических функций ребенка, что обосновывает целесообразность их использования для решения задач умственного развития.
  Следовательно, включение в образовательный процесс игр и упражнений для развития познавательных процессов не только содействует психическому развитию ребенка, но и перестраивает саму моторику, обеспечивая быстрое, осмысленное запоминание двигательных действий.

 Интересен опыт О.В. Козыревой, которая разработала **игровую программу «Друзья Спартиашки»** для формирования социального поведения дошкольников. В этой программе предусмотрена определенная модификация спартианских игр, их адаптация к особенностям физического и психического развития детей. Основными направлениями модификации и адаптации являются:
    • организация и проведение спартианских игр на сюжетной основе;
    • обязательное сочетание соревновательных игр с несоревновательными, в которых нет победителей и побежденных;
    • поощрение детей за улучшение ими своих прежних результатов;
    • использование игр, забав, конкурсов, которые связаны с национальными и народными традициями;
    • адаптация всех физических упражнений к особенностям развития детей дошкольного возраста и др.
В соревновательные игры детей включен подражательный образ – Спартиашка, который никогда не пасует перед трудностями, действует активно, настойчиво, мужественно, уважительно относится к соперникам, не хвастается своими победами, достойно переносит поражения, оказывает помощь всем участникам игр. Этот образ помогает детям освоить социальнокультурные нормы и правила поведения.
    В работах Э.Я. Степаненковой*применение разнообразных комбинаций движений в подвижных играх активизирует творчество детей*, способствует использованию физических упражнений в качестве средства решения двигательных задач и основного фактора их выразительности. При ведущей роли педагога дети привлекаются к составлению вариантов игр, учатся самостоятельно их организовывать. **Наивысшим уровнем детского творчества является придумывание новых подвижных игр по сюжету знакомых художественных произведений**. Творческая направленность игровой деятельности детей определяется продуманной эмоционально-образной методикой руководства игрой. Задача состоит в том, чтобы постепенно формировать у детей эмоционально положительное отношение к игровым образам, чувство сопереживания и творческое соучастие в игровой ситуации.
    В последние годы в технологию развития творческих способностей дошкольника активно включаются **методы психофизического (театрального) тренинга** – погружение в атмосферу, условия, среду. Использование психофизического тренинга и методик погружения позволяет безболезненно для ребенка создавать настрой на обучение, психологическую готовность усваивать большие объемы информации.
    Таким образом, в современном физическом воспитании дошкольников физические упражнения рассматриваются как средство не только физического, но и личностного развития ребенка и **р**ешающая роль принадлежит взрослым.

Собственный пример педагога, физическая подтянутость, бодрость, оптимистический настрой, искреннее стремление привить ребятам любовь к физической культуре благотворно влияют на них. Качество организации и проведения спортивных игр и упражнений – от выбора до ее окончания зависит от психологической готовности взрослого к этой деятельности, его педагогических знаний, опыта и умения общаться с детьми. Искренность и доброжелательность, жизнерадостность и открытость, сопереживание и умение помочь, заметить успехи – вот те качества, которые притягивают детей, вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда являются главным мотивом участия в игре.

**Литература:**

1. Журнал «Инструктор физкультуры»2012г.№3 с.83
2. В. Ашиков Дошкольное воспитание в новом веке// Дошкольное воспитание, 2000. - №1. - с. 8-11.
3. И.В. Стародубцева, Т.П. Завьялова Современные направления совершенствования физического воспитания дошкольников.

 Инструктор по физической культуре корпуса № 2 Скоробогатова Н.М.