

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

Одно из важнейших условий эффективности реализации программы — характер взаимодействия взрослого и ребенка в соответствии с особенностями его психофизического развития и ведущими потребностями возраста. Так, в течение четвертого года жизни продолжается интенсивный процесс морфофункционального созревания ребенка. К четырем годам рост детей в среднем достигает 103,7 см; масса 17 + 2,1 кг; окружность грудной клетки 53,4 + 2,2 см; окружность головы 49 см.

Постепенно наращивается масса мышц и функционально развиваются все основные системы организма, этот возраст называют «возрастом накопления», более пропорциональными становятся формы тела, его частей. Уровень гармоничности развития ребенка можно установить по следующим показателям: частота дыхания в 4 года — 22, величина артериального давления (АД) 100/60 мм рт. ст., появляются 20 здоровых молочных зубов, ЧСС 100—110 уд./мин, при физической нагрузке средней интенсивности увеличивается до 110—130 уд./мин, интенсивная умственная деятельность — до 10 мин, физическая деятельность до 20 мин, время для активного бодрствования составляет 6—6,5 ч, оптимальное время для сна с 21—21,5 ч вечера до 7—8 ч утра, с 13—13,5 до 15—16 ч днем. В то же время наблюдаются слабость тормозных процессов, преобладание возбуждения над торможением.

Дети этого возраста физически и психически ранимы, быстро утомляются. Однако необыкновенно высокие раздражительные способности и пластичность нервной системы обеспечивают возможность накапливать первоначальный двигательный опыт, осваивать новые движения и действия в общих чертах, допуская большое количество неточностей, вызванное несовершенством двигательного аппарата. Дети активно усваивают знания, умения и навыки при большом количестве повторений, поэтому рекомендуется давать новый программный материал от 3—4 до 30—60 раз в течение года. Голографичность и субсенсорность восприятия культуры движений детьми позволяет добиваться копирования общей схемы доступных для них движений, способов оздоровительной деятельности; в то же время дети не способны точно выполнять двигательные действия и правила ЗОЖ, поэтому могут возникать типичные ошибки в формировании навыков ходьбы, бега, прыжков, бросания и ловли. Детям младшего дошкольного возраста двигательные задания должны быть интересны, сформулированы и представлены в конкретной форме — игровой образовательной ситуации, связаны с наглядным результатом («перепрыгни через ручеек», «добеги до флажка»).

Чтобы повысить активность, привлечь внимание детей, широко используются образные задания, имитации («бежим тихо, как мышки», «прыгаем мягко, как кошечки»). Необходимо опираться на наглядно-действенный и наглядно-образный характер их мышления, комплексно использовать словесные, наглядные и практические методы обучения.

В подвижных, здоровьесформирующих играх дети могут отражать несложный сюжет, использовать предметы-заместители, выполнять одно-два правила.

Содержание знаний и представлений о гигиенических правилах, безопасности жизнедеятельности малыши осваивают на основе подражания, отрицательные оценки взрослых могут затормозить желание детей освоить правильные приемы одевания и раздевания, другие процедуры.

Это обязывает педагогов (родителей) позаботиться о создании физкультурно-оздоровительной развивающей среды: организовать игровой центр физкультуры и здоровья, комнату гигиены, подобрать необходимые дидактические пособия, игры, игрушки, книги по теме, «словарик движений» и др.

Важным условием работы по воспитанию культуры здоровья малышей мы считаем умение педагогов (родителей) вызвать у ребенка интерес к непосредственной заботе о сохранении своего здоровья. Под влиянием эмоций взрослого, выражающего восторг, радость, удивление, сочувствие, огорчение, ребенок учится определенным образом относиться к своему телу, опрятному виду других детей, «неряхам», беспорядку в комнате.

Очень важно для воспитателя (родителей), проявляющего желание пробудить у малышек интерес к «физическому Я», «азбуке движений», развивать у детей представления о них. Ни самый вдохновенный рассказ, ни книга не могут в этом возрасте заменить непосредственного деятельного изучения частей своего тела, многократного наблюдения за своими состояниями после прогулки, умывания, сна, выполнения физических упражнений на зарядке, физкультурных занятий, использования простых опытов (наблюдение за микробами). Именно в этом случае ребенок лучше познает связи и отношения между здоровьем и нездоровьем. Не следует бояться самостоятельности и активности ребенка даже при исследовании пламени свечи, ножниц, иголки, пилы, молотка, а лучше всего последовать советам Б.П. Никитина и учить детей осторожности «знакомить малыша с опасностью в тот день и час, когда он впервые сталкивается с ней», пусть лучше получит урок (маленький порез, укол, ожог) на ваших глазах, тогда и не произойдет большого несчастья, эти ситуации сделают ребенка умнее, осторожнее, предусмотрительнее. При объяснении трех основных «нельзя» нужно пережить испуг вместе с ребенком, чтобы он почувствовал вашу тревогу и увидел ваше поведение. Родителям, помощнику воспитателя ни в коем случае нельзя на глазах у детей мыть открытые окна, ложиться животом на подоконник, так как дети обязательно повторят ваши действия.

Организуя работу по физическому и валеологическому воспитанию, не следует забывать о занятиях, прогулках, досугах, индивидуальной и подгрупповой работе с детьми. Система занятий «Помоги себе сам» позволит ребенку успешно освоить валеологические знания, разовьет необходимые в этом возрасте познавательные умения, научит бережно и заботливо относиться к своему здоровью. Занятия и прогулки, подвижные игры следует проводить в интересной форме, эмоционально, сохраняя радостное, веселое настроение детей, состояние удивления от узнавания нового и от первых успехов.

## СРЕДНЯЯ ГРУППА (4—5 лет)

*Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»:*

- способствовать формированию представлений о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к технике выполнения физических упражнений, правилах безопасности выполнения движений, способах заботы о своем здоровье;
- создавать условия для наглядного формирования понимания смысла здоровьесформирующей деятельности человека;
- способствовать освоению навыков здоровья и физической культуры, культурно-гигиенических навыков:
  - формировать навыки правильного выполнения физических упражнений, следить за положениями и движениями частей тела в разнообразных движениях, руководствуясь элементарными знаниями, правилами выполнения техники движений, учить воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения, добиваться уверенного и активного выполнения движений;
  - учить оценивать движения сверстников и замечать их ошибки, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх, проявляя ловкость и выносливость;
  - проявлять стремление выразить свои возможности в движениях, двигательную активность и творчество в разных видах самостоятельной деятельности;
  - расширять умения различать движения по параметрам пространства (амплитуде, направлению, траектории движения), мышечных усилий, времени, темпу, ритму;
  - развивать умения отчетливо и адекватно воспринимать, запоминать свои действия, контролировать и корректировать свои движения в соответствии с двигательным эталоном (образцом) и в связи с изменяющимися условиями;
- развивать быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию движений;
- формировать адекватную самооценку физкультурно-оздоровительной деятельности;
  - содействовать становлению субъектного двигательного опыта, развивать потребность в двигательной активности и интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности;
  - способствовать проявлению двигательного творчества в подвижных и двигательно-дидактических играх, самостоятельной двигательной деятельности.