**Формирование интереса к занятиям физической культурой посредством вовлечения родителей в образовательный процесс.**

Кузенкова Регина Юрьевна, инструктор по физической культуре МАДОУ «Детский сад №152» Авиастроительного района г. Казани

Известный древний философ писал: «Движение - это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабевает человека, как продолжительное физическое бездействие». Основной проблемой современного общества является низкий уровень здоровья населения. Этому способствует снижение двигательной активности современного человека. В настоящее время физической культурой и спортом в России регулярно занимаются 8-10% населения, в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-60%.

Актуальность проблемы связана с низкой двигательной активностью и слабым физическим развитием детей. Несмотря на то, что запас двигательной энергии ребенка от природы велик, и он самостоятельно реализует потребность в движении, но, тем не менее, в последнее время у дошкольников наблюдается дефицит двигательной активности. Родители признают тот факт, что находясь дома, дошкольники любят проводить время, сидя за телевизором и компьютером. Многие признают и пассивный образ жизни семьи, недостаточное внимание к организации двигательной деятельности своих детей. Бесспорно, весь семейный уклад оказывает огромное влияние на физическое развитие детей. Именно семья определяет отношение детей к физкультуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. На этапе дошкольного детства именно родители играют главенствующую роль в развитии интересов ребенка. От их интересов, могут сложиться интересы и увлечения ребенка.

Безусловно, большую часть времени дети находятся в детском саду, где проводится целенаправленная работа по физической культуре. Однако надо признать, что, несмотря на усилия педагогов, использование современных технологий, дети с каждым годом все меньше проявляют инициативу в движениях, в подвижной игре.

В работе с детьми меня всегда волновала эта проблема. Как повысить интерес к занятиям физической культурой? Интерес рассматриваю как положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека проявлять активность. В результате изучения теоритических аспектов и практического опыта работы в области развития интереса к физической культуре выяснила, что интерес развивается в условиях положительного отношения к деятельности посредством формирования положительных эмоций к двигательной деятельности, к лицам, с которыми ребенок имеет дело. Это формируется на основе выражения педагогом и родителем положительного отношения к ребенку в двигательной деятельности, знакомства с ее образцами, например, спортсменами. Здесь важно постоянно выражать веру в силы и возможности ребенка, одобрять, радоваться достигнутым результатам.

Учитывая важность формирования и развития интереса у детей к физической культуре и главенствующую роль семьи в развитии ребенка, определила следующую цель:формировать интерес к занятиям физической культурой посредством вовлечения родителей в образовательный процесс. Для реализации поставленной цели наметила следующие задачи:

* совместно с родителями создать условия для свободного выбора детьми разных видов двигательной деятельности, материалов и оборудования;
* вовлечь родителей в образовательный процесс, в том числе посредством создания физкультурно-оздоровительных проектов;
* использовать нетрадиционные оздоровительные технологии.
1. Создание условий для свободного выбора детьми разных видов двигательной деятельности.

В организации пространственной предметно-развивающей среды в физкультурном зале, в группах, на спортивной площадке, участках активное участие принимают родители. Вместе с родителями обсуждаем вопросы организации центров активности в группах. Как сделать, чтобы каждый центр способствовал физическому развитию детей, как обеспечить свободный выбор детьми разных видов двигательной деятельности, какие атрибуты, материалы изготовить для физкультурных занятий. Совместно с родителями разрабатываем проекты по организации центров активности в группе, моделируем среду. Папа Айнура и Сабины помогли оборудовать центр песка и воды. Мама Юли принесла ведерки, различные емкости, пипетки, палочки для рисования на песке. Все эти материалы дети использовали с большим интересом. Физическое развитие происходит здесь благодаря: использованию координации глаз - рука при рисовании на песке изо­бражений, своих имен, символических фигур; освоению координации пальцев и рук при переливании воды из одно­го сосуда в другой и удерживании скользких кусочков мыла; освоению тонкой моторики при использовании пипетки для накапы­вания в банки разноцветных красителей и добавлении воды из кувши­на. Центр «Стройка» решили оборудовать большими блоками, коробками, из которых организовали увлекательное занятие, построили полосы препятствий. Папа Артема принес небольшие дощечки, которые дети использовали не только для построек, но и для ходьбы по ним. Из кубиков и дощечек они строили мосты, ручейки, а потом ходили по мостику, спрыгивали с него; перепрыгивали через ручеек. Огромную радость доставляло детям балансирование, карабкание, проползание под столами и прохождение по лежащим на полу доскам. Движения использую в драматических постановках или в игре. Я стараюсь делать это непринужденно и естественно. Центр изобразительного творчества оборудовали материалами, которые также способствуют физическому развитию детей. Наклеивание, вырезание, рисование способствует развитию тонкой моторики, тактильного восприятия, увеличению остроты зрительного восприятия, развитию общей моторики, приобретению опыта координации зрения и руки. А какова же роль центра кулинарии в физическом развитии детей? Этот вопрос я задала родителям. И сразу получила ответ. Мама Артура принесла мясорубку и скалку. Мама Насти – терку. Раскатывая тесто, прокручивая через мясорубку овощи, дети развивают такое физическое качество, как сила. Резка овощей ножом развивает ловкость. А с каким удовольствием все это делают дети! Улучшить моторные навыки детей мне помогают песни. Пес­ни, сопровождаемые движениями пальцев, побуждают ребенка шевелить каж­дым пальцем руки по отдельности и тем самым улучшают координацию «глаз — рука». Мама Миланы предложила самостоятельно изготовить музыкальные инструменты, так как игра на простейших музыкальных инструментах способствуют развитию тонкой моторики, развитию тонких движений рук. Обо­рудованные родителями площадки, побуждают детей к лазанию, ползанию и прочим упражнениям, развивающим мускулатуру всего тела, координацию движений, чувство равновесия. Весной папа Миши привез песок для песочниц. Тонкая моторика также получает стимул развития, когда дети копаются в песке, строят замки, переливают воду, собирают камешки, листья и другие мелкие предметы, а также играют в шарики, которые принесли родители. Я провела мастер-класс с родителями по изготовлению оборудования из бросового и природного материала. Нестандартное оборудование **–**это всегда дополнительный стимул активации физкультурно-оздоровительной работы. В результате физкультурный зал пополнился массажными дорожками: «Гусеница с пуговицами», «Следы», «Ребристая дорожка», «Коврики из пуговиц»; ленты, султанчиками. Короткие косички, которые сплела одна из мам, использую для выполнения общеразвивающих упражнений, в играх, а также как трансформер (можно из нескольких коротких сделать одну длинную). «Разноцветные ручейки», которые изготовили родители,использую для прыжков через «ручей», для ходьбы по «дорожке» (по узкой или широкой). Эти упражнения развивают координацию движений, прыгучесть, ловкость, укрепляют мышцы ног. А мягкие кольца использую как рули для подвижных игр, ориентиры, а также для выполнения общеразвивающих упражнений

Пространственная предметно-развивающая среда, все оборудование, как стандартное, так и нетрадиционное, способствует физическому развитию детей, развитию их физических качеств, пробуждает интерес и создает условия для свободного выбора детьми разных видов двигательной деятельности

1. Стратегии вовлечения родителей в образовательный процесс.

Основой успеха моей работы явилось вовлечение родителей в образовательный процесс, чтобы они стали полноправными его участниками. Большая часть жизни ребенка проходит в семье, развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи, поэтому родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребенка, занимаясь регулярно физкультурой, приобщаясь к здоровому образу жизни. Проблему оздоровления дошкольника можно решить только при поддержке, желании и тесном сотрудничестве с семьей.

Работа с детьми по формированию интереса к занятиям физической культурой представляет собой стройный технологический процесс. В нем можно выделить несколько взаимосвязанных этапов.

Первый этап – ознакомительный. При поступлении в детский сад собираю информацию о физическом развитии ребенка. В процессе бесед, анкетирования выявляю запросы, интересы родителей, их отношение к физической культуре, знакомлю с основной образовательной программой, условиями для физического развития в детском саду.

 Провожу собрания в форме круглых столов, тренингов, где обсуждаем проблемы: как сформировать у детей интерес к физической культуре, как его поддерживать. Стремлюсь к тому, чтобы родители на этом этапе поняли, что от них зависит здоровье и физическое развитие ребенка, чтобы осознали свою роль, преимущества объединения усилий детского сада и семьи.

После того, как они переосмыслят свое отношение к физической культуре, переходим к следующему этапу, совместному проектированию. Традиционно инструктор по физической культуре самостоятельно разрабатывает перспективный план, сценарии и организует массовые спортивные мероприятия. Я убеждена, что потенциал родителей нужно задействовать в большей степени еще на этапе проектирования работы. На родительских собраниях мы совместно планируем работу, высказываем идеи по поводу праздников. Родители сами решают, где и когда будут проходить мероприятия, определяют свою роль, обязанности в подготовке.

Одним из важных этапов является этап, направленный на создание такой предметной среды, которая побуждала бы каждого ребенка пробовать свои силы и возможности, бросала бы вызов его физическому развитию.

 Самый длительный этап третий – это этап непосредственного участия родителей в образовательном процессе.Надо признать, что заинтересованность самих родителей невысока. Для того чтобы родитель стал полноправным участником, использую различные стратегии. Наиболее эффективной формой являются родительские собрания. Мы их называем «родительские встречи». Предлагаю родителям самим выбрать тему предстоящего собрания, определить место и дату встречи, вопросы для обсуждения. В качестве напоминаний о родительских встречах вместе с детьми изготавливаем открытки-приглашения, размещаем приглашения на страницах соцсети, «В контакте» и на сайте учреждения.

 Одной из форм взаимодействия с родителями являются записки, письменное сообщение, выраженное в краткой и лаконичной форме. С помощью записок информирую родителей об успехах и достижениях детей в физическом развитии, о здоровье и настроении ребенка.

Часто использую благодарственные письма, обращение с благодарностью за помощь в организации спортивных мероприятий, за активное участие в них, за веру в возможности своего ребенка. Благодарилки пишем и от имени педагогов, и от имени детей.

Гульнара Шафкатовна!

Спасибо Вам, что верили в успех,

Айнуру быть ловким помогали.

Метает мяч теперь он дальше всех.

В команду «Чемпионы» его мы записали.

Анвар Гумерову!

На празднике спортивном всех вы удивили!

В соревнованиях первыми Вы были!

От души благодарим и спасибо говорим! Дети старшей группы

Ирина Алексеевна и Айгуль Марковна! Спасибо вам за мешочки, которые вы сшили нам для метания. Теперь мы будем их использовать на физкультурных занятиях. Будущие чемпионы всегда приятно видеть глаза родителей, когда вручаем грамоты и слова благодарности.

Одной из эффективных форм моей работы является работа родителей в качестве ассистента. Ассистент-родитель – это хорошая возможность узнать особенности своего ребенка и ознакомиться с различными технологиями: игровой стретчинг, черлидинг, спортивные танцы и упражнения, гимнастика, ритмопластика. Родители, в свою очередь, придя домой, оказывают поддержку двигательной инициативе своего ребенка.

Работа родителей в качестве ассистента на физкультурных занятиях приносит пользу всем участникам образовательного процесса:

Родители начинают больше понимать о физическом развитии своего ребенка;

-получают представление о работе инструктора по физической культуре и начинают испытывать большее уважение к нему;

- обучаются различным видам двигательной деятельности, которыми можно с удовольствием заниматься с детьми дома;

- знакомятся с упражнениями и спортивными играми;

- получают возможность помогать ребенку на занятиях и дома в освоении различных видов движений,

- выбирают спортивные секции и кружки;

инструктор по физической культуре при участии родителей на физкультурном занятии может:

- проводить больше времени с отдельными детьми и работать с малыми группами;

- понять, как родители мотивируют своих детей на занятия физической культурой;

- увидеть, как родители помогают своим детям решать задачи физического развития;

- узнать, какие спортивные занятия и увлечения взрослые члены семьи разделяют со своими детьми (например, катание на велосипеде, коньках, ходьба на лыжах);

Дети получают поддержку родителей в овладении различными видами движений и упражнений;

- присутствие членов семьи в физкультурном зале позволяют ребенку чувствовать себя более уверенным при выполнении физических упражнений и движений;

- забыть о беспокойствах, справиться с физическими упражнениями.

В выигрыше оказываются и инструктор, и родители, и дети.

Всегда поддерживаю желание родителей поделиться впечатлениями от работы в качестве ассистентов и оформить информационный стенд. Информационные стенды оформляем и после родительских встреч. Например, на одной из встреч было принято решение разработать проект «Зимняя Олимпиада». Сразу же совместно наметили пути реализации проекта и оформили информационный стенд.

Пример информационного стенда:

12.01.2015 Разрабатываем проект «Зимняя олимпиада»

16.01.2015 Изготавливаем флажки и плакаты для украшения площадки и атрибуты для праздника (встреча в 16.00 в кабинете ИЗО);

20.01.2003 Готовим спортивную площадку к спортивным играм. (делаем туннели, горки, ледяные дорожки…)

25.01.2015 Выезд на Лебяжье озеро (катаемся на лыжах, санках, участвуем в совместных эстафетах). Сбор в 10.00 около детского сада.

29.01.2015 Спортивный праздник «Зимняя олимпиада» в 10.00 на спортивной площадке.

Любому родителю интересно как реализуются физические возможности в течение дня. В связи с этим, выпускаю спортивное приложение к газете детского сада «Карусель» - «Мы со спортом очень дружим!». Газета помогает ознакомить родителей со значимыми спортивными мероприятиями, проходящими в детском саду: результаты спортивных соревнований, прошедшие досуги и развлечения и т. д. Родители с огромным интересом и удовольствием читают статьи, помогают созданию газеты, приносят фотографии детей, подсказывают интересные темы.

Хорошей традицией в детском саду стала организация выставок совместных работ детей и родителей «Любим спортом заниматься!», а также фотовыставок, которые отражают совместный физкультурный досуг взрослого и ребенка. Многие родители с удовольствием принимают в них участие, приносят фотографии, рисуют.

Показателем эффективности моей работы является участие родителей в массовых спортивных мероприятиях, поэтому невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований. Отличительной особенностью спортивных праздников для детей является то, что все они проходят при активном участии родителей, которые с удовольствием играют в игры, соревнуются с детьми и между собой.

Семейные физкультурные досуги проходят очень эмоционально, в них много шуток, юмора, соревновательного задора. Обычно они приурочены к каким-либо праздничным датам. Например, ко Дню матери провели спортивный праздник «Зарядка вместе с мамой». «Папа – гордость моя» ежегодно проводится к 23 февраля.

Содержание праздника включает эстафеты, игровые задания, подвижные игры, где взрослые выступают в паре с ребенком, с группой детей. Игры отличаются своей динамичностью и простотой, так как рассчитаны на любой возраст участников и не требуют дополнительного времени на разучивание. Они интересны и доступны для дошкольников и их родителей, бабушек и дедушек. Дети любят праздники, а когда рядом папа и мама – это праздник вдвойне.

А как приятно видеть радостные и счастливые лица родителей, их спортивный азарт, желание победить и поддержать своего ребенка. Обычно массовые мероприятия проходят на высоком эмоциональном подъеме, и родители высказывают желание встретиться еще раз, предлагают новые варианты, а я, в свою очередь, стараюсь всячески поддерживать их.

Всегда стремлюсь к тому, чтобы инициатива проведения спортивных праздников в детском саду исходила от родителей, чтобы они стали активными участниками. Родители сами выбирают темы, определяют день, место проведения праздников, распределяют роли, изготавливают атрибуты: флажки, медали, ленты. Они с огромным интересом украшают спортивный зал и спортивную площадку.

Совместные мероприятия укрепляют взаимоотношения взрослых и детей, наполняют их теплотой, пониманием, способствуют повышению авторитета родителей (дети видят, как красиво родители выполняют упражнения, быстро бегают, ловко играют, гордятся сильными папами и ловкими мамами, подражают им). Главное – научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми интеллектуально, духовно и физически.

В своей практике использую и совместные физкультурные занятия родителей, и детей, целью которых является развитие интереса к занятиям физической культурой. Заметила, что совместная форма организации занятий значительно повышает интерес к физической культуре. Дети демонстрируют родителям свои возможности, умения, а родители, в свою очередь, подбадривают их, оказывают поддержку. Такие занятия дают возможность родителям заниматься физкультурой вместе с детьми, помогают создать атмосферу радости от совместной двигательной деятельности.

Отличительная особенность совместных занятий детей и взрослых состоит в том, что взрослые помогают инструктору, и каждый из них становится тренером своего ребенка. Заметила, когда родители активно участвуют в спортивных мероприятиях, они сплачиваются, «сдруживаются». Это и есть то, к чему я стремлюсь.

Четвертый этап – создание групп по интересам. Осознавая свои успехи во вовлечении родителей в образовательный процесс, у меня появилось желание создания сообщества педагогов, родителей и детей. Мы открыли спортивный клуб «Чемпионы». Это перспективная форма работы с семьей, учитывающая актуальные потребности детей и родителей, способствующая формированию активной жизненной позиции участников процесса, укреплению института семьи, передаче опыта в воспитании детей. Название клуба придумали родители. Вместе с ними было разработано Положение о родительском клубе, правила, устав. Вот пример одного из них:

Положение о семейном клубе «Чемпионы»

1. Общие положения.

1.1. Работа клуба основывается законодательства в области обеспечения защиты и развития детей, настоящего положения.

1.2. Семейный клуб создан с целью, установления сотрудничества детского сада и семьи в вопросах здоровьесбережения, воспитания и развития детей.

1.3. Клуб является дополнительным компонентом воспитательного процесса, где родители (законные представители) могут получать знания и развивать умения для дальнейшего объединения усилий детского сада и семьи, обеспечения, сохранения и укрепления здоровья детей, обеспечения комфорта детям, интересной и содержательной жизни в детском саду.

1.4.Участниками родительского клуба являются: родители (законные представители), дети, сотрудники детского сада.

1.5.Основными принципами взаимодействия членов спортивного клуба «чемпионы» являются:

- принцип равенства

- принцип общности

- принцип уважения и понимания друг друга

- принцип активности

- принцип учета пожеланий и предложений каждого члена группы

- принцип доброжелательности, поддержки и взаимопомощи

- принцип стремления к здоровому образу жизни

2. Основные задачи деятельности родительского клуба.

2.1.Взаимодействие на основе сотрудничества родителей – детей – педагогов – специалистов.

2.2.Повышение психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей).

2.3.Приобщение родителей к участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм сотрудничества.

2.4.Создание условий для реализации собственных идей членов клуба, способствующих проявлению творчества, полноценного общения (обмен мнениями, опытом семейного воспитания).

2.5. Оптимизация детско-родительских отношений.

3. Организация деятельности родительского клуба.

3.1.Работа родительского клуба осуществляется на базе детского сада.

3.2.Дата очередной встречи клуба оглашается в объявлениях, размещаемых в группах детского сада, а также на странице в контакте.

3.3.Работа клуба проводится в соответствии с данным положением и согласно годовому плану работы клуба, составленному педагогами и родителями.

3.4.Тематика заседаний касается проблем детей и родителей в сохранении и укреплении здоровья, а также проблем родителей в воспитании детей.

3.5. Формы организации семейного клуба: семинары-практикумы, тренинги, развлечения, досуги, лекции, круглые столы, решение педагогических ситуаций, видеопросмотры.

3.6. Состав семейного клуба может изменяться.

3.7. Работа семейного клуба проводится на безвозмездной основе.

4.1. Члены клуба имеют право:

* свободно выражать и отстаивать собственную точку зрения;
* открыто высказывать замечания в адрес любого члена клуба, независимо от его положения.

5. Семейный клуб «Чемпионы»

На занятиях данного клуба у родителей (законных представителей), бабушек и дедушек появляется возможность узнать самую полезную информацию о здоровье, задать свои вопросы, разобрать проблемные и актуальные ситуации, связанные с полноценным развитием детей и их здоровьем. Заседания клуба проходят согласно плану работы.

В течение года интерес рос и к концу учебного года в нашем клубе было 17 человек. Встречаемся раз в месяц. Весьма удачным оказался совместный образовательный проект «Идем к олимпиаде вместе», который запомнился зимними и летними олимпийскими играми в детском саду. Определили цель проекта.

Цель проекта**-** дать детям первоначальные сведения об истории олимпийского движения, как достижения общечеловеческой культуры, повышая интерес к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Задачи:

* Создать у детей представления об Олимпийских играх как мирного соревнования в целях физического совершенствования людей, в котором участвуют народы всего мира.
* Формировать волевые качества: целеустремленность, выдержку, силу, ловкость, воспитывать желание побеждать и сопереживать.
* Прививать интерес к занятиям физическими упражнениями, активному образу жизни всем участникам образовательного процесса.
* Совершенствовать уровень физической подготовки детей и их родителей.

Перспектива нашего клуба заключается в том, чтобы увеличить его границы за счет вовлечения в данную деятельность как можно больше родителей.

В любое время года вместе с родителями и педагогами организуем туристические походы в лес, парк, на стадион. Прогулки, походы способствуют совершенствованию движений в естественных природных условиях, обогащают двигательный опыт детей. Мы предоставляем детям возможность полной свободы движений. Если им посчастливилось оказаться в лесу, то они взбирались на деревья с помощью родителей, проверяя свою ловкость, крепость рук; состязались в быстроте, силе, выносливости; подпрыгивали с места или разбега до высоко расположенной ветки. А как было интересно перепрыгивать через канавку; бросать шишки и желуди в дерево или пень! От взрослых требовалось лишь одно – надежная страховка.

III. Использование нетрадиционных оздоровительных технологий.

Для повышения интереса к занятиям физической культурой детей использую различные оздоровительные технологии.

Черлидингиспользую в качестве компонента на физкультурных занятиях.  Он прекрасно подходит для повышения интереса к выполнению упражнений на координацию движений дошкольников, так как включает в себя элементы гимнастики, аэробики, спортивных танцев, благоприятно влияет на психоэмоциональную сферу дошкольников. Он предполагает индивидуальный подход, что отлично подходит для дошкольного возраста.

Использованию степ-гимнастики послужила заинтересованность родителей при показе физкультурных занятий с использованием комплексов упражнений на степ-платформах. Родители с большим удовольствием подключались к выполнению этих упражнений. С помощью родителей изготовили платформы шириной - 35 см, длиной- 50 см и высотой 8 см, покрасили цветной краской, в центр степа приклеили изображения ступней детских ног. Оборудование получилось ярким и веселым. Это не могло не вызвать еще больший интерес у детей - ведь это делали их родители. Совместно с родителями обсудили идеи по поводу использования степов и решили использовать их на занятиях по физической культуре на каждом этапе: во вводной части, выполняя ходьбу и бег змейкой, строевые упражнения. В общеразвивающих упражнениях использую комплексы степ-гимнастики, а в основной части предлагаю детям разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости. Степы хороши и в подвижных играх и эстафетах. Степ-гимнастика - одно из любимых занятий моих детей. Интересна она и в выступлениях детей на музыкальных праздниках.

Интерес к фитбол**-гимнастике** обусловлен тем, что все новое всегда привлекает дошкольника. В физкультурном зале имеется множество мячей: с ручками, рожками, с пупырышками. Они имеют разный размер, цвет. Фитбол-мячи использую для повышения эмоционального эффекта физкультурных занятий.

Игровой стретчинг позволяет реализовать игровые интересы детей в целях физического развития. Заметила, если занятия проводить в виде сюжетной или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений, то интерес детей к занятию возрастает. А если в занятии участвуют родители, то интерес возрастает вдвойне.

Учитывая то, что музыка обладает высокой эмоциональностью, абстрактностью языка, позволяющей широко толковать музыкальный образ, широко применяю ритмопластику**.**  Дети чувствуют органическую связь движений с музыкой, соотнесение пластических средств выразительности с музыкальными. Ритмопластика позволяет развивать интерес и творческий характер двигательной деятельности.

Совместно с родителями придумали приемы, развивающие интерес к занятиям физической культурой. Вот некоторые из них.

Выполнение упражнений из необычных исходных положений: - метание мяча в цель со стойки на коленях, из положения сидя; - прыжок с предмета стоя спиной, ходьба спиной вперед, боком, бег в гору, по лестнице, под гору, лазание по забору и др.

Изменение скорости или темпа движений:

- выполнение комбинаций упражнений на скамейке вначале в медленном, а затем в быстром темпе;

- метание предметов в цель на скорость;

- быстрое выполнение упражнений.

Изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение: - выполнение движений рук, ног и туловища, стоя на стуле, на кубике; - уменьшение игрового поля в процессе подвижных игр и т.п.
Изменение способа выполнения упражнения:

- метание мяча одной рукой (левой или правой),

- двумя руками вперед, назад, в сторону, стоя на одной ноге, на двух, с поворотом и без поворота туловища.

Усложнение упражнений за счет добавочных движений:

- прыжок с предмета с поворотом направо (налево), с хлопком перед собой и т.п.
Выполнение простейших комбинаций без предварительной подготовки:

**-** комбинация из 4-5 упражнений вначале показывается, а затем ребенок должен всю комбинацию воспроизвести.

Изменение противодействия упражняющимся (в подвижных играх):

- проведение игр с различными «противниками».

Создание непривычных условий выполнения упражнений:

- ходьба и бег по снегу, песку, траве, метание мячей, камней и др.

Я ознакомилась с множеством программ и технологий по физическому развитию детей дошкольного возраста (Ж.Е. Фирилёва, Е.Г.Сайкина «Са-Фи-Дансе» - программа по танцевально-игровой гимнастике; Л.В. Яковлева, Р.А.Юдина «Старт» - программа с элементами спортивной и художественной гимнастики; Л.Г.Верхозина, Л.А.Заикина   «Гимнастика для детей 5 - 7 лет» - нетрадиционные оздоровительные технологии (стретчинг-гимнастика, фитбол) и основные спортивно-развивающие виды упражнений с элементами художественной, ритмической гимнастики, и акробатики; Н.А.Фомина «В музыкальном ритме сказок»; Е.В.Сулим «Игровой стретчинг»;  С. Овчинникова, А. Потапчук «Двигательный игротренинг для дошкольников»;

И.Кузина «Степ-аэробика» - технология использования степ-платформы в физическом воспитании детей). Более всего меня заинтересовали нетрадиционные технологии физического воспитания детей: ритмическая гимнастика, степ-аэробика, игровой стретчинг. (К.У.Утробина, Методика повышения интереса к занятиям за счет введения увлекательных упражнений, рифмованных фраз).

Уверенна, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа и технология не сможет дать положительных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Эффективность своей работы отслеживаю с помощью диагностики. Родители имеют возможность участвовать в отслеживании динамики развития интересов у детей.

Изучение интересов ребенка к двигательной деятельности посредством наблюдений.

1. Демонстрирует силу мышц верхней части тела

По собственной инициативе:

* бросает тяжелый (набивной) мяч;
* поднимает предметы в сидячем положении;
* лазает по специальным конструкциям на площадке.

2. Демонстрирует силу мышц нижней части тела

По собственной инициативе:

* скачет на одной ноге;
* прыгает ноги вместе на расстояние;
* бьет по мячу ногой.

3. Демонстрирует координированные движения

По собственной инициативе:

* катит мяч в заданном направлении;
* ловит мяч двумя руками;
* бегает и перепрыгивает, не теряя контроля;
* перелезает, пролезает под и огибает предметы;
* прыгает через скакалку (одним из способов).

4. Демонстрирует умение удерживать равновесие

По собственной инициативе:

* стоит на одной ноге;
* идет по узкой полосе;
* ходит по узкому брусу.

Показателем устойчивости интереса к занятиям физической культурой также считаю и количество детей, посещающих спортивные секции и кружки. В текущем году 62% детей старшего дошкольного возраста посещают спортивные кружки и студии. Систематическая работа привела к увеличению числа родителей, стремящихся активно участвовать в жизни своего ребенка.