Физическая культура как часть культуры общечеловеческой лежит в основе формирования ЗОЖ ребенка. В результате занятий физкультурой созревают и совершенствуются физиологические системы организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, происходит становление личности в целом.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Физиологически обоснованная активность - важнейший фактор укрепления здоровья и нормального развития детей. У старших дошкольников она становится более осознанной разнообразной. По мере появления новых двигателых навыков и умений у них возикает значительный интерес к спортивным играм и упражнениям. И только занятия физкультурой позволяют восполнить дефицит двигательной активности у детей.

Работа по физическому воспитанию в ДОУ построена на основе игрового принципа. Знакомясь с правилами игры, ребенок приобретает опыт, необходимый для выработки саморегуляции (возможности управлять своим вниманием, переключать его, сосредотачиваться и расслабляться). Благодаря развитию игровых действий у дошкольников интенсивно формируется произвольность в разнообразных проявлениях (произвольное внимание и запоминание, овладение эмоциями, процессы поиска и принятия решения, предвосхищение и оценка последствий).

Дети старшего дошкольного возраста в отсутствие самого предмета способны воспроизвести заданное движение по словесной инструкции, которая постепенно приобретает все более абстрактный характер и превращается обобщенную программу действий без опоры на наглядную ситуацию.

По мере формирования произвольности растет творческий потенциал ребенка, что отражается на развитии двигательной сферы. В отличие от детей среднего возраста старшие дошкольники воспроизводят те или иные движения, ориентируясь не на результат, а на особенности самого движения и значительно точнее выбирают его. Без специальных указаний взрослого они выполняют и более сложные действия в определенной последовательности, контролируя их и изменяя.

При анализе уровня физического развития воспитанников старшего дошкольного возраста нашего детского сада оказалось, что у 27% детей он ниже нормы у них были недостаточно развиты координация движений, ловкость, ориентировка в пространстве, выносливость. На наш взгляд, это произошло из-за того, что у детей на низком уровне находились такие психические процессы, как переключаемость внимания, двигательная и слуховая память, зрительное и слуховое сосредоточение, произвольная

регуляция поведения, общая координация движений, лежащие в основе перечисленных качеств.

Исследования психологов М.И. Лисиной, Н.Н. Поддьякова и др. доказывают, что игра - естественная эмоциональная сущность ребенка, которая ищет выражения как в физической, так и психологической сферах. Соответствующие заданию образы и яркие эмоции позволяют ребенку выполнять движения более точно и правильно. При этом у него формируются умения различать собственные мышечные и эмоциональные ощущения, управлять ими, чувствовать эмоции окружающих.

Влияние игры рассматривается во многих аспектах и, как правило, в контексте образовательного значения: как ведущий вид детской деятельности, средство коррекции речи и психических процессов. Она используется на занятиях по развитию речи, ознакомлению с окружающим, изобразительной деятельности и др., но практически не учитывается возможность ее применения на занятиях физкультурой для коррекции психических процессов.

Многие программы по физическому воспитанию традиционно рекомендуют включать игры и игровые упражнения в заключительную часть занятия. Поэтому мы выстроили и апробировали систему, при которой они используются во всех частях.

Вводная часть занятия включает в себя различные виды ходьбы, бега, дыхательные и общеразвивающие упражнения, способствующие развитию слуховой, двитательной памяти, внимания, координации движений, выносливости, ловкости, быстроты («Слушай сигнал», «Будь внимательным», «Я - впереди», «Мельница»).

Основная часть занятия посвящена обучению основным видам движений. В нее входят игры и игровые упражнения на развитие координации движений, моторной памяти, внимания, ориентировки в пространстве, быстроты, ловкости («День, ночь, огонь, вода», «Преодоление полосы препятствий», «Спрыгни и развернись», «С мячом под дугой», «Слепой и поводырь»).

Заключительная часть занятия содержит подвижные игры, упражнения на восстановление дыхания и релаксацию, которые способствуют снятию психоэмоционального напряжения, организации, сплоченности коллектива, развитию внимания, воображения, творческого мышления («Море волнуется», «Чье звено быстрее соберется?», «У кого больше?», «Прогулка по волшебному лесу», «Волшебный цветок»).

Подобная система позволила нам добиться следующих результатов:

- у детей возникли желание заниматься физкультурой и интерес к ней;
- дети начали проявлять творческую активность, фантазию, составлять новые варианты игр, правил, сюжеты и т.д.;
- у 17% воспитанников качественно улучшились показатели физического развития (координация движений, ловкость, ориентировка в пространстве, выносливость);

- у всех воспитанников повысился уровень развития психических процессов (внимания, памяти, мышления, воображения, восприятия), что подтверждается результатами психологической диагностики.

Данную систему игр и игровых упражнений можно использовать во многих случаях:

- как предложенный вариант на занятиях по физкультуре;
- отдельный ее элемент для организации подгрупповой работы на прогулке (для развития координации движений, ориентировки в пространстве, ловкости, и т.д.);
- организационный момент перед проведением обязательных занятий (игры на внимание, на организацию и т.д.);
- в коррекционной работе психолога, учителя-логопеда, музыкального руководителя.