**Педагогический опыт работы**

**Инструктора по физической культуры**

**Муниципального дошкольного образовательного учреждения**

**«Детский сад №99 комбинированного вида»**

**Трясучкиной Елены Ивановны**

**по теме:** **«Физическое здоровье, и физической развитие детей дошкольного возраста.»**

**Сведения об авторе**

**Ф.И.О. автора**-Трясучкина Елена Ивановна

**Дата рождения** - 21.10.1987 г.

**Место работы -** МДОУ «Детский сад №99**»**

**Занимаемая должность** – инструктор по физической культуре

**Квалификационная категория**: первая

**Профессиональное образование:** Высшее, МГПИ им. М.Е. Евсевьева, №диплома 3570, 2011 г.

**Стаж педагогической работы**: 12 лет

**Общий трудовой стаж**: 14 лет

**В данной организации**: 8 лет

**Телефон:** 89179916639

**Актуальность и перспективность опыта:**

За не малый стаж моей работы мне очень стала интересна тема о физическом здоровье каждого ребёнка, и физическое развитие в целом. Именно в этой теме можно много узнать полезного и интересного. Вот и я, решила для себя раскрыть хоть малую часть о физическом здоровье наших детей и воспитанников. Перед тем как выбрать и начать развивать выбранную мной тему, я долго думала, и размышляла, и задала себе вопрос: «А, что люди знают о физическом развитие своих детей», правила маленькое тестирование для родителей и законных представителей, и пришла к такому печальному вывод, что даже не многие родители гуляют ежедневно с детьми на свежем воздухе.

Актуальность моего опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Не каждый родитель знает как правильно физически развивать ребёнка, и что такое для него здоровый образ жизни.

Маленький человек, когда он рождается не знает с какими трудностями ему придется встретится в его большой и продолжительной жизни, именно в детском возрасте он смотрит открытыми и чистыми глазами на все происходящее вокруг него, и впитывает в себя как губка, что видит и слышит: общение в семье, манеры поведения, и т.д. Каждый ребенок подражает нам взрослым, и себе подобным.

Конечно все родитель хотят чтоб их дети росли здоровыми, сильными, крепкими физически и конечно же счастливыми, можно сказать, что это девиз каждого из нас. Однако они часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребёнка.

Для того чтобы физическое воспитание сложилось в систему, необходим достаточно высокий уровень материальной и духовной культуры общества. Роль физической подготовленности каждого ребенка и человека в целом в разный период была и есть велика, потребность в физической подготовке диктовалось суровыми условиями жизни, но создать систему в нашем современном мире, и понимании не позволяет низкий материальный уровень. Ни одна даже самая современная система физического воспитания, и физического развития, не сможет решить поставленные перед ней задачи без материального обеспечения и специально обученных специалистов.

**Основная идея опыта**

Особую обеспокоенность вызывает здоровье наших детей, ибо

здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со

здоровьем нового человека XXI века и будущим России.

Однако данные физического состояния детей свидетельствуют, что

здоровье нашего подрастающего поколения далеко не соответствует ни

потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную,

чем взрослый, работу по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и

саморегулированию. Если ребенок пассивен в этом процессе, то

деформируется его социализация, разрушается здоровье.

Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными

являются задачи воспитание у детей мотивации на здоровье, ориентации их

жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Однако в отличие от взрослого ребенок «за здоровьем» не побежит.

Нами была разработана система обучения знаниям, умениям и навыкам

обеспечения и поддержания здоровья дошкольника через упражнения с

мячом, которая позволит успешно решать задачу формирования своей

философии жизни, собственной философии здоровья.

**Теоретическая база**

«Человеческому телу необходимы сильные движения, деятельность и серьёзные упражнения».

Я.А.Коменский

«Физическое совершенство человека – это не дар, а его следствие целенаправленного формирования его.»

Н.Г.Чернышевский

«Физические упражнения и спорт не только укрепляют те или иные органы, но и содействуют умственному развитию человека» Н.А.Семашко.

«Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости сил – важнейшей источник жизнерадостности мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности».

В.А. Сухомлинский.

Эти высказывания великих людей, я взяла не случайно, так как разные люди, в разное время, писали о разном, но идея мысль и подача о физическом здоровье была одно. Именно движения является одним из средством общения детей как дома так и в детском саду и школе.

Большую роль в определении спортивного результата у юных дошкольных спортсменов играет здоровая внешняя среда: это соблюдение гигиенических правил по отношению к своему телу, одежде, спортивному инвентарю и оборудованию, к спортивным базам, местам отдыха спортсменов, к их питанию.

Особая роль место в физическом развитии, в физическом здоровье детей принадлежит семье. Известно, что дети усваивают образ жизни родителей, что в семье закладываются и формируются основы ряда умений, навыков и привычек, и во многом определяется жизненная позиция подрастающего поколения. Для успешного привлечения детей к занятиям физической культурой необходимо в первую очередь убедить родителей в оздоровительной роли физической культуры. Между семьей и детским садом должна быть создана атмосфера деловых, товарищеских отношений, но и одновременно надо учитывать условия и возможности семьи и детского сада. Детский сад обучает детей выполнять физические упражнения. Оздоровление и закаливание детей, формирование правильной осанки, развитие у детей двигательных и воспитание морально – волевых качеств средствами физической культуры осуществляют как детский сад и семья вместе. Что касается выработки у детей привычки разумно проводить досуг, привития им гигиенических навыков, то в этом главная роль принадлежит семье. Такое условное разделение обязанностей говорит о том, что ни дошкольное учреждение без семьи, ни семья без дошкольного учреждения не смогут успешно решать задачи, проблемы физического здоровья, физического развития и физического воспитания подрастающего поколения.

Приступая к этой работе, следует учитывать следующие

дидактические принципы:

1. Принцип сознательности .

2. Принцип активности.

3. Принцип наглядности.

4. Принцип доступности.

5. Принцип индивидуализации.

6. Принцип прочности.

7. Принцип систематичности.

8. Принцип прогрессирования.

**Новизна опыта**

По своему объективному смыслу и значению результаты данного

опыта можно условно назвать педагогическим усовершенствованием.

Новизна заключается в модернизации иадаптации к конкретным условиям ДОУ.

Разработать систему формирования мотивации на укрепление своего

здоровья детей старшего дошкольного возраста через физические упражнения и

определить педагогические условия ее реализации в дошкольном

образовательном учреждении.

В качестве ведущей педагогической идеи данного опыта выступает

работа по реализации образовательных областей программы «Физическая

культура», «Здоровье», формирование мотивации на укрепление своего Физическое здоровье ребёнка – это проблема не только медицинская, но и социально – гигиеническая, а так же психолого – педагогическая. Обеспечение детского здоровья- главная задача ближайшего и отдаленного будущего нашей страны.

Система физического развития, и физического здоровья потому и зарекомендовала себя как самая прогрессивная, что она активно функционирует, имея прочную материальную основу.

Безвозвратно прошли те времена когда здоровье было следствием жесточайшего естественного отбора при крайне высокой детской смертности.

Задачи:

• Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности,

• Содействовать обогащению двигательного опыта,

• Развивать у детей интерес к физическому здоровью, и развитию в целом.

**Технология опыта:**

Занятия физическими упражнениями могут и должны служить средством эстетического воспитания. Постепенно от понимания красоты форм, красоты движения следует понимать красоты поступка, взаимоотношений и т.д.

Всестороннее физическое развитие в процессе физического воспитания может быть достигнуто только при условий воспитания всех физических качеств человека и создания у него большого запаса двигательных умений и навыков, необходимых в жизни. Даже в случае планомерной и перспективной подготовки будущего здорового спортсмена следует его специальную физическую подготовку планировать на прочном фундаменте основательной физической подготовки. Физическое здоровья и физическое развитие является средством активного отдыха .

Для активации двигательной деятельности детей, обеспечения их полноценного физического и психологического развития посредством дополнительного образования, в нашем детском саду, в нашем детском саду созданы необходимые условия:

• Физкультурный зал

• Игровой материал

• Традиционные и нетрадиционное оборудования для игр.

• Музыкальное сопровождение

• Тренажеры, для различных групп мышц

• И многое другое.

Средства реализации: «Что б ребенок был здоров»

• Физкультурно – экологические занятий на свежем воздухе, в естественных условиях природный среды,

• Занятия на тропе здоровья,

• Физкультурно – экологические досуги,

• Подвижные игры,

• Закаливающие процедуры.

Сегодня мы уже ставим вопрос о выписке врачами «Рецепт здоровья» хоть и в шуточной форме но имеет место быть.

В педагогических исследованиях использованы различные методы, приемы и средства повышения двигательной активности детей и подростков, однако эту проблему нельзя считать полностью решенной. Известно, что при большой двигательной плотности величина физической нагрузки может быть очень низкой и, наоборот, при малой двигательной плотности нагрузка может быть чрезмерно высокой. В физическом воспитании детей и подростков следует стремиться не к количественным, а к качественным показателем. Дело не во времени, проведенном на тренировках, не в количестве километров, не в поднятых килограммах, а в существе биологических и физиологических процессов, которые должны

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

Для физического здоровья, и более эффективного физического развития, я разработала несколько картотек, которые помогают как мне так и детям более быстрее и лучше развивать себя физически.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование результата | год |
| 1 | Картотека утренней гимнастики | 2016-2019 |
| 2 | Картотека подвижных игр на прогулке | 2017-2019 |
| 3 | Картотека «Подвижные игры зимой» | 2017-2019 |
| 4 | Картотека «Правила дорожного движения» | 2017-2019 |
| 5 | Картотека «Витаминчики» | 2017-2019 |
| 6 | Картотека «Спортивные загадки для детей» | 2016-2019 |
| 7 | Картотека «Дыхательная гимнастика» | 2016-2019 |
| 8 | Картотека «Расслабляющие упражнения» | 2017-2019 |
| 9 | Картотека «Считалки» | 2017-2019 |
| 10 | Картотека «Закаливающих процедур» | 2016-2019 |
| 11 | Картотека « Игр высокой подвижности» | 2017-2019 |
| 12 | Картотека « Игр средней подвижности» | 2015-2019 |
| 13 | Картотека «Игр малой подвижности» | 2017-2019 |
| 14 | Картотека «Строевых упражнений» | 2016-2019 |
| 15 | Картотека «Физкультминутки» | 2016-2019 |
| 16 | Картотека «Игры и упражнения на развитие двигательной активности» | 2017-2019 |
| 17 | Картотека «Пальчиковые игры» | 2016-2019 |
| 18 | Картотека «Общеразвивающих упражнений» | 2017-2019 |
| 19 | Альбом «Спорт – это мир в которым мы живём» | 2017-2019 |
| 20 | Альбом «Олимпийские игры в «детском саду»!» | 2017-2019 |

**физкультурно – оздоровительная работа**

|  |  |
| --- | --- |
| Дети | * Физкультурные занятия познавательного цикла «Если хочешь быть здоров», «Урок здоровья», «Я здоровья сберегу – сам себе я помогу», и др. * Наглядная агитация выставка: «Спортивные объекты Республики Мордовия», познавательный альбом: «Зимние и летние виды спорта», альбом : «Спортсмены Мордовии». * Участие во Всероссийском физкультурном комплексе ГТО |
| Родители | * Открытые просмотры физкультурно - оздоровительных мероприятий, занятий, работы физкультурных кружков. * Выступление на родительских собраниях: «Требования к спортивной одежде и обуви», «Взаимодействие семьи и детского сада в формировании здорового образа жизни у дошкольников», «Закаливание в детском саду и семье.». * Консультации в родительских уголках: «Формирование правильной осанки у детей», «Спортивные игры детей в семье», «Игры и развлечения детей дошкольников зимой и летом». * Спортивные праздники, развлечения с участием родителей. |
| Педагоги | * Консультации: «Роль воспитателя на физкультурных занятиях», «Здоровьесберегающие технологии в современной педагогике», «Подвижные игры на воздухе». * Картотеки: «Комплексы утренней гимнастике», «Гимнастика после сна», «Комплексы игровой дыхательной гимнастики», «Азбука физкультминуток». * Мастер – классы: «Проведение утренней гимнастики», «Организация и проведение подвижных игр». |

**Формы организации физкультурных занятий**

* Игровые занятия
* Сюжетно – игровые
* Занятие на спортивных комплексах и тренажерах
* Занятия из серии «Забочусь о здоровье»
* Игровые занятия, построение на основе игр и игр- эстафет
* Занятия, построенные на одном движении, как вариант тренировочного занятия
* Круговая тренировка
* Занятия по карточкам
* Занятия с одним пособием
* Интегрированные занятия
* Диагностические или контрольные занятия
* Занятия с элементами спортивного ориентирования
* Авторские занятия «Волшебное путешествие в мир знаний»! утвержденная на педагогическом совете №5 от 13.05.2018г.
* Физкультурно – оздоровителный массаж.

В оздоровительные занятий я включает элементы массажа, дыхательную гимнастику, закаливание.

Все занятия проводятся с учетом возраста детей и уровня физического развития, дают положительные результаты, о чём свидетельствуют показатели мониторинга. Для крепления здоровья детей и полноценного физического развития планирование физкультурно-оздоровительной работы строится на принципе сочетания физической активности детей в специально организованной двигательной деятельности и в повседневной жизни.

Оздоровительные мероприятия осуществляются круглогодично, в общей системе работ инструктора по физической культуре.

**Литература:**

1.М.Н.Кузнецова «Оздоровление в детском саду».

2.О.В.Козырева «Оздоровительно – развивающие игры для детей»

3. М.А. Рунова «Двигательная активность ребёнка»

4. С.Б.Тихвинский «Роль физического воспитания воспитания в здоровье подростка»

5. Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян « Основы методики физического воспитания школьников»