**Представление инновационного педагогического опыта**

**инструктора по физической культуре муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №40» городского округа Саранск**

**Крыжимской Натальи Константиновны**

**Тема: «Формирование осознанного отношения к своему здоровью у детей от 3 до 7 лет».**

**Сведения об авторе:** Крыжимская Наталья Константиновна.

Образование: высшее, 1998г., МГПИ им. М.Е.Евсевьева по специальности «педагогика и методика дошкольного образования»; квалификация: воспитатель.

Общий педагогический стаж работы 10 лет, в данной организации 3 года.

**Актуальность опыта**.

Актуальность опыта обусловлена важностью подготовки ребенка к современной жизни, его правильной ориентацией в происходящих экономических явлениях, а также необходимостью преемственности в изучении экономики между детским садом и школой. Формирование экономического сознания приближает дошкольника к реальной жизни, пробуждает экономическое мышление, дает знания о новых профессиях и умение о них рассказывать. Словарный запас детей обогащается, появляются такие качества, как чувство собственного достоинства, умение честно соревноваться и не бояться проиграть, желание довести начатое до конца, появляется здоровый интерес к деньгам.

Решение экономических проблем должно осуществляться в единстве с трудом и отношения к детям со стороны воспитывающих взрослых. Напряжённый ритм жизни требует от современного человека целеустремлённости, уверенности в своих силах, упорства, и , конечно же, здоровья. Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, обучение их доступным умениям и навыкам, а также формирование привычки к ЗОЖ.

Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышение работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды т.е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Поэтому в системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают мероприятия, направленные на физическое развитие детей, на формирование ЗОЖ, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемые и эффективные формы работы с детьми.

**Основная идея опыта:**

На современном этапе моей основной задачей, как инструктора по ФК ДОО

является реализация потребности дошкольников в двигательной активности

средствами физической культуры. Работая долгое время с детьми дошкольного возраста, я сделала вывод: чем лучше развиты физические качества ребенка, тем больше у него уверенности в своих силах, выше общая физическая подготовленность, стабильнее психологическое благополучие. Развитие основных физических качеств находится в тесной связи с формированием необходимых человеку двигательных умений и навыков.

Параллельно необходимо формировать у детей привычку и потребность в здоровом образе жизни, сознательное отношение к своему здоровью, как ценности.

Способствовать развитию реального здорового мышления, формирование интереса к своему здоровью.

Условиями реализации опыта являются: создание интереса у детей, участие родителей и педагогов детского сада в реализации проекта, разработка конспектов занятий по ознакомлению дошкольников со здоровым образом жизни

Исходя из этого, были поставлены следующие задачи:

-обогащение знаний детей о своём организме, здоровье, о путях его укреплении, сохранения, ответственного отношения.

- охрана жизни и укрепление здоровья детей;

- содействие правильному физическому и психическому развитию детского организма;

- повышение умственной и физической работоспособности.

- воспитание положительных черт характера (смелость, решительность, настойчивость);

- нравственных качеств (доброжелательность, взаимопомощь);

- волевых качеств ( сила воли, умение проигрывать и побеждать);

- формирование привычки к здоровому образу жизни;

- желание заниматься физическими упражнениями.

- развитие движений;

-формирование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, быстрота, сила и выносливость);

-формирование правильной осанки.

**Теоретическая база опыта.**

Эффективность качества работы невозможна без изучения опыта известных педагогов, внесших большой вклад в дошкольную педагогику. За содержащую основу проекта взята комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» (авторы: О.В. Акулова, Т.И. Бабаева, З.А. Михайлова, А.Г. Гогоберидзе и др.)

А так же подкрепляются теоретической базой: согласно ФГОС ДО главной задачей образовательной области «Физическое развитие» является

гармоничное развития у воспитанников физического и психического здоровья.

Важность целенаправленности организации работы по физическому воспитанию отмечали такие ученые, как В.Г. Алямовская, А.В. Запорожец, Ю.Ф. Змановский, А.Н. Леонтьев, В.А. Кудрявцев и др.

Зная и принимая во внимание закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы, всего учебно - образовательного комплекса физического воспитания(двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), который обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности к поступлению в школу.

Изучение учебных пособий и передового педагогического опыта позволили выбрать и применить на практике методические приемы, наиболее соответствующие нашим условиям, разработать, спланировать и построить систему воспитательно-образовательной работы.

**Новизна программы.**

Творческой находкой в своей работе по развитию физических качеств я считаю

использование современных здоровьесберегающих технологий. Работу по данному

направлению я веду с начала своей работы в должности инструктора.

Исследования показали, что гибкость, ловкость, сила, быстрота, выносливость

успешно развиваются на занятиях стретчингом, фитболгимнастикой, в упражнениях

на степплатформах, при использовании сказкотерапии, коммуникативных игр. В

результате обучение и оздоровление дошкольников происходит с легкостью,

упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребенка надолго.

Новизна и в формировании нового типа взаимодействия детского сада и

семьи, помогающего корректно влиять на воспитательную позицию семьи.

**Технология опыта.**

Физические качества являются основным аспектом физического воспитания.

Они связаны с психофизиологическими и биологическими характеристиками тела

ребенка. Физические качества проявляются через определенные двигательные умения, и их развитие идет в единстве с обучением детей двигательным навыкам, влияя на их улучшение, укрепление всего организма, увеличение эмоционально – позитивного состояния психики.

Как и во всей педагогической работе, важно учитывать индивидуальные особен-ности детей. Индивидуальный подход должен помочь каждому развить свои

способности и проявить их в движении, наиболее подходящем для возможностей ребенка.

Анализ проведенных исследований показывает, что физическое воспитание дошкольников не только приближает ребенка к здоровому образу жизни, учит его заботиться о себе, что решает задачи всестороннего развития личности.

В своей работе по ознакомлению детей дошкольного возраста со здоровым образом жизни я придерживалась важнейших педагогических принципов:

*Доступность:*

-учет возрастных особенностей детей;

*Систематичность и последовательность:*

-постоянная подача материала от простого к сложному;

-частое повторение усвоенного.

*Наглядность:*

-учет особенностей мышления.  
*Динамичность:*

-интеграция в разные виды деятельности

*Дифференциация:*

-создание благоприятной среды для усвоения норм и правил.

***Методы, в основе которых лежит способ организации деятельности:***

***1. Словесные методы обучения:***

устное изложение; беседа;

***2. Наглядные методы обучения:***

показ видеоматериалов, иллюстраций; показ, исполнение педагогом; наблюдение; и др.

***3. Практические методы обучения***

организация продуктивной деятельности детей; изготовление с детьми наглядных пособий.

**Результативность опыта.**

В ходе проделанной работы были отмечены положительные результаты выработанных знаний у детей. Проведя сравнительное исследование диагностики в начале реализации опыта и в конце, можно отметить, что уровень развития детей повысился до 85 %.

Результативность проделанной работы показатели воспитанников при сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО I ступени «К стартам готов». Наш детский сад принимает активное участие в данном мероприятии . В личном зачете юные спортсмены принявшие участие каждый год получают серебряные и бронзовые Знаки отличия ГТО.

**Дети:**

1. Узнали несложные приемы самооздоровления;

2. Имеют простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, спорт)

3. Повышение речевой активности, активизация словаря по теме «Наше здоровье»

4. Повышать заинтересованность родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребенка.

**Педагоги:**

1. Определение содержания педагогического процесса в образовательном учреждении, способствующее приобщению детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

2. Создание условий для совместной деятельности педагогов и родителей по физическому развитию детей.

3. Определение эффективных форм и методов работы с детьми и взрослыми по данному направлению.

**Родители:**

1. Я провожу просветительскую работу, в ходе которой говорю о необходимости создания развивающей среды для детей в домашних условиях: наличие спортивных игрушек инвентаря (мяч, скакалка, обруч, велосипед и т.д.), которые стимулируют естественную детскую потребность в движении.

2. Предлагаю проводить с детьми совместные прогулки, подвижные игры, зарядки, занятия в секциях и т.д.

3. Было бы очень хорошо, если бы у каждого ребёнка дома был «Домашний стадион» для развития практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

4. Вместе с педагогами групп мы стараемся доводить до сведения родителей о важности домашних условиях с учётом индивидуальности ребёнка.

**Адресные рекомендации по использованию опыта**.

Данный педагогический опыт может быть полезен инструкторам по физической культуре, воспитателям дошкольных учреждений, педагогам дополнительного образования, заинтересованным родителям для совместных домашних занятий с детьми.

Вся перечисленная мною работа ведётся постоянно и систематично.

Выбранные мною формы и методы работы с детьми дают свой положительный результат, который можно проследить по сравнительному анализу результатов диагностики.

В целях обмена опыта с коллегами проводятся открытые занятия, выступления на педсоветах. Опыт работы размещается на страницах сайта учреждения, в сети Интернет.

С целью выполнения задач и обмену опытом с педагогами по данному направлению мною *разработаны проекты*:

«Формирование осознанного отношения к своему здоровью у детей от 3 до 7 лет».

*Показала открытое занятие для педагогов ДОО:*

- «Веселые зайки» (2022г.)

*Провела итоговое занятие в рамках кружковой работы*

- «Невоспитанный мышонок» (2022г.)

- «Путешествие в Африку» (2023г.)

Провела мастер-класс в рамках программы повышения квалификации:

- «Занятие по физическому развитию в рамках проектной деятельности по ЗОЖ «Мой любимый цирк»» (2023г.)

*Подготовила консультации для родителей:*

- «Учите детей беречь здоровье»

-«Использование художественной литературы о физическом воспитании дошкольников в семье»

-«Первые шаги в воспитании физической культуры в семье»

*Подготовила сообщения для педагогов:*

-«Современные оздоровительные технологии в работе с дошкольниками»

*Разработала презентации:*

-«Формирование здорового образа жизни» (2022г.)

*Разработала программу дополнительного образования* «Стретчинг для дошколят»

**Опыт работы размещается** на страницах сайта учреждения: <https://ds40sar.schoolrm.ru>.

Страничка педагога: <https://ds40sar.schoolrm.ru/sveden/employees/11150/568570/>

- Презентация образовательного проекта «Формирование осознанного отношения к своему здоровью у детей от 3 до 7 лет».

- Видео: ООД "Цирк" (подготовительная группа)

**Литература:**

1. Анохина И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации/ И.А Анохина - Ульяновск: УИПКПРО, 2007г.

2. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова и др. - М.: Гардарики, 2008г.

3. Береснева З.И. «Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш» Москва «Творческий центр» 2005 г.

4. Галанов А.С. «Игры, которые лечат» М. Изд. Творческий центр 2001 г.

5. Доронова Т.М. «Взаимодействие ДОУ с родителями» Москва 2002 г.

6. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия/ Н.И. Крылова - Волгоград: Учитель, 2009г.

7. Кудрявцев В.Т. Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст)» Москва Изд. Линка – пресс 2000 г.

8. Кузнецова М.Н. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ» Москва «Аркти» 2003 г.

9. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет «Из детства в отрочество» Москва «Просвещение» 2002 г.

10. Методические советы к программе «Детство». - СПб.: «Детство-Пресс», 2003.