**Педагогический опыт**

**инструктора по физической культуре и плаванию**

**МБДОУ «Кемлянский детский сад «Радуга» комбинированного вида»**

**Коляденковой Алины Васильевны**

Полноценное физическое воспитание и здоровье детей – эта одна из главных основ формирования личности. Именно в годы дошкольного детства у ребенка происходит становление основных личностных механизмов, развиваются тесно связанные друг с другом эмоциональная и мотивационная сфера. Проблема сохранения и укрепления здоровья, воспитание и развитие детей остается приоритетной государственной задачей. В соответствии с законом «Об образовании в РФ» каждое образовательное учреждение обязана обеспечить не только образовательный процесс, но и так же создавать все необходимые и безопасные условия для охраны и укрепления здоровья дошкольника.

В последние годы медицинскими статистическими данными отмечается тревожная тенденция ухудшение состояния здоровья детей, и данная ситуация просто обязывает меня как педагога ДОУ к применению здоровьесберегающих технологий в своей работе, направленных на укрепление и сохранении здоровья ребенка. Движение необходимо ребенку для полноценной жизнедеятельности всего организма.

Дошкольный возраст – является наиболее важным для формирования и развития двигательной деятельности. В данном возрасте формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, активная жизнедеятельность и др. качества личности ребенка, необходимые для всестороннего гармонического развития.

Именно на этом этапе важно прививать у детей осознанную потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Не странно, что дети, которые регулярно занимаются спортом, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Физическое воспитание способствует формированию красивого телосложения, предупреждению различных заболеваний. Физическое воспитание, как воспитательный процесс, должен быть неотьемлемой частью в воспитании здорового, активного молодого поколения. Считаю главной целью своей работы воспитывать здоровых, жизнерадостных, жизнестойких, физически совершённых, гармонически и творчески развитых детей.

Главными, актуальными задачами моей работы по организации двигательной активности являются:

- охрана и укрепление здоровья детей;

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

- обеспечение физического и психического благополучия.

В первую очередь, мною была изучена методическая литература; Т. Н. Осокина «Физическая культура», Н. С. Голицина «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении», В. Н. Шебейко «Вариативные физкультурные занятия в детском саду» Н. В. Полтавцева «Физическая культура в дошкольном детстве», И. С. Красикова «Осанка. «Воспитание правильной осанки», Э. Степаненко «Методика физического воспитания», «Сколиоз. Профилактика и лечение», статьи в журналах «Дошкольное воспитание», «Ребёнок в детском саду», «Управление ДОУ», отобрала нужную информацию для дальнейшей систематической работы с детьми. Регулярно изучаю новую методическую литературу, использую в работе компьютерные технологии.

Ежегодно в начале и в конце учебного года я провожу мониторинг физической подготовленности дошкольника. На основании результатов диагностики, разработала необходимые средства и методы их физического воспитания.

В течении нескольких лет создала все необходимые условия для различных видов двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, потребностями ребенка а группе , в спортивном зале , в бассейне, на спортивной площадке на участке. Подобрала традиционное и не традиционное изготовленное своими руками физкультурное оборудование с учетом возраста и специфики группы. Для себя сделала вывод, что разнообразие оборудования вызывает у детей интерес к физкультурным занятиям.

В своей работе использую разные формы организации детей. Система работы содержит лечебно-профилактические и физкультурно- оздоровительные мероприятия:

* утренняя гимнастика под музыкальное сопровождение(ежедневно, в каждой возрастной группе)
* занятия физической культурой в спортивном зале (2 раза в неделю) ( 1 раз на свежем воздухе)
* физкультминутки
* разновидности гимнастик (дыхательная с элементами кинезиологической гимнастики, пальчиковая)
* кружковая работа по обучению детей плаванию (в рамках кружка «Акваленд»
* недели здоровья, каникулы
* олимпиады (зимние, летние)
* летняя оздоровительная работа
* профилактика осанки детей (ежедневно)
* подвижные игры
* физкультурные праздники, досуги.
* работа с родителями по профилактике заболеваний в течение года.

На повышение двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Двигательный режим включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную. При разработке рационального двигательного режима обеспечила удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотрела рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей. Разработала и ввела модель двигательного режима детей. Эта модель включает в себя разные виды мероприятий по физической культуре.

В нашем детском саду созданы все условия для физического развития дошкольников: современное оборудование в спортивном зале, тренажеры, большой спортивный участок на территории детского сада, бассейн.

Утро в нашем саду начинается с утренней гимнастике, под музыкальное сопровождением. Утренняя гимнастика – одна из важных элементов двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей. При подборе музыкального сопровождения для упражнений, направленных на овладение навыками произвольного расслабления и некоторыми этюдами психогимнастики, использую специальную музыку, тематически связанную с сюжетом, для релаксации в сочетании с естественными звуками. В содержание утренней гимнастики включаю различные построения и перестроения, различные виды ходьбы ( ходьба на пятках, на носках пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы) бега( быстрый темп, умеренный темп, медленный темп), прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей. Детям предлагаю упражнения на равновесие и развитие координации. Продолжительность утренней гимнастики 5-8 минут.

Стараюсь использовать разные формы физкультурных занятий: учебно-тренирующего характера, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, на воздухе. Формы проведения занятий выбираю сама, в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведений, условий. Двигательная активность на занятии – важный показатель его эффективности. Чтобы обеспечить активный отдых, умственную работоспособность детей на занятии я провожу физкультминутки. Комплексы физкультминуток подбираю в зависимости от вида занятия и его содержания. Провожу их в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, выполнения движений под стихотворный текст, а также в виде любого двигательного действия и задания.

Хорошую двигательную разрядку получают дети во время подвижных игр, поэтому в течении дня несколько раз организую их. Оздоровительный эффект подвижных игр стараюсь обеспечить при целесообразном сочетании движений с разной степенью интенсивности. Составила перспективный план проведения подвижных игр на год. Учитываю интерес детей, обеспечиваю большое разнообразие видов и форм проведения.

Построенная мною образовательная деятельность предполагает проведение цикла бесед с дошкольниками: о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем. Дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях. Забота о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в детском саду во многом зависит от совместной работы инструктора по физической культуре и плаванию с воспитателями с медицинской сестрой, музыкальным руководителем. Накануне составляю план работы коллективной деятельности на год, включающий в себя консультации для воспитателей, выступления на педагогических советах.

В течение года с детьми провожу спортивные праздники, досуги, развлечения, посвященные Дню защитника Отечества, 8 марта, спортивные эстафеты в рамках недели здоровья, прохождение норм ГТО и дт. Данные мероприятия также обеспечивают совершенствование двигательных умений, оказывают благотворное воздействие на организм ребёнка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает быстроту, ловкость, выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность, способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы. Планирую физкультурные досуги, осуществляя с учётом уровня общего физического развития данной группы и их двигательных возможностей.

Развитие социально-личностной сферы дошкольников посредством совместной деятельности детей и родителей успешно решается через проведение мероприятий с семьей и социумом. Родители - активные помощники в организации образовательного процесса. Нельзя добиться хороших результатов в решении физического воспитания и развития, если они не решаются совместно с семьёй. Я стараюсь максимально привлечь родителей к активному участию, добилась полного осознания проблемы и активного стремления к сотрудничеству. Провела анкетирование родителей «Здоровье детей и снижение заболеваемости». Информирую родителей о состоянии здоровья и физического развития ребёнка. Широко использую информацию в родительских уголках, в папках-передвижках. Ежегодно являемся участниками районного спортивного мероприятия «Папа, Мама, я –спортивная семья», где наши команды являются призерами.

В детском саду я руковожу кружком по обучению детей плаванию «Акваленд». Разработала план кружка на год, куда включила комплексы упражнений на суше и в воде, игры на воде. В течении года в бассейне проводятся мероприятия, досуги, открытые занятия для родителей. Занятия проходят в традиционной и нетрадиционной форме с оборудованием сделанный своими руками; дорожка здоровья. У детей дошкольного возраста мышечная система развита слабо, дети испытывают дефицит двигательной активности. В связи с данной проблемой возрастает необходимость внедрять эффективные формы работы с детьми. Для решения проблемы, на занятиях по плаванию использую методику обучение элементам синхронного плавания. Введение элементов синхронного плавания на занятиях по плаванию дает возможность увеличить количество детей, освоивших навыки плавания, развивает гибкость, формирует правильную осанку, развивает основные физические качества, что обеспечивает дальнейшее гармоничное развитие ребенка. Включение данной методики значительно повышает уровень технической плавательной и физической подготовленности детей, его эстетическое и творческое воспитание, двигательной памяти.

Для родителей проводятся консультации, даются рекомендации по выполнению упражнений, дыхательной гимнастики в домашних условиях.

Проведенная работа доказала, что обучение детей плаванию с элементами синхронного плавания способствует развитию творческих способностей воспитанников, двигательному и эмоциональному раскрепощению детей. Повысился уровень физической активности, сформировался интерес к здоровому образу жизни.

Я считаю, что  двигаясь, ребенок познает мир и себя, учится ориентироваться и целенаправленно действовать в нем. Работа с детьми дошкольного возраста ценна и тем,    что  создает условия для эмоционально-психологического благополучия, т.к. оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создает определенный духовный настрой, побуждая интерес самовыражения, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику. Мы стремимся к тому, чтобы дети как можно больше получали возможность на проводимых нами спортивных праздниках и развлечениях проявлять свою активность, самостоятельность, инициативу.