

**Представление педагогического опыта**  
**Ратниковой Надежды Николаевны инструктора по физической культуре,**  
**муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения**  
**городского округа Саранск**  
**«Центр развития ребенка – детский сад № 7»**

Я, Ратникова Надежда Николаевна работаю инструктором по физической культуре в МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 7». Являюсь многократным чемпионом России по спортивной ходьбе, имею звание мастер спорта, в данном направлении. Стаж педагогической деятельности 6 лет, в данном детском саду 6 лет. Постоянно занимаюсь самообразованием. В мае 2021г. прошла повышение квалификации ГБУ ДПО РМ «Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников» - «Педагог 13.ру» по дополнительной образовательной программе «Инструктор по физической культуре в детском саду: содержание и технологии профессиональной деятельности» в объеме 72 ч.; ООО «Центр инновационного образования и воспитания» - «Коррекционная педагогика и особенности образования и воспитания детей с ОВЗ» в объеме 73 ч.(2021).

Неоднократно участвовала в семинарах различного уровня: муниципальный семинар-практикум «Система внедрения комплекса ГТО в практику работы дошкольной организации», с выступлением «ГТО – первая ступень к большому спорту» (2019), дискуссионная площадка «Основные направления физического развития дошкольника в контексте современных требований дошкольного образования» с выступлением «Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями как повышение эффективности работы по физическому развитию детей дошкольного возраста» (2019); онлайн-семинар для инструкторов по физической культуре «Использование инновационных технологий в процессе формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста» с выступлением «Здоровьесберегающая технология в ДОО – самомассаж» (2023); на российском уровне межрегиональный научно-практический семинар «Актуальные проблемы педагогики и методики дошкольного и начального образования» в рамках Международной конференции «58-е Евсевьевские чтения» с выступлением «Лечебная физкультура в детском саду».

Я принимаю участие в республиканском легкоатлетическом пробеге соревнованиях памяти выдающего скульптора, уроженца с. Баево Ардатовского МР Степана Эрзи, заняв 1 место, Республиканские соревнования по бегу памяти Председателя благотворительного фонда поддержки спорта Мордовии, ЗРФК России Анатолия Грачев заняв 1 место, Республиканские соревнования по л/а (бег) в честь Заслуженного мастера спорта России, уроженца Лямбирского МР Дениса Нижегородова заняв 2 место.

С 2019 г. ежегодно воспитанники дошкольной организации принимает участие во Всероссийской физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) I ступени получая результаты участия золотой, серебряный и бронзовый знак отличия. В своей работе я активно сотрудничаю с родителями (законными представителями), в спортивно-массовом мероприятии спортивных семей городского округа Саранск посвященных «Дню Здоровья» и дню защиты детей 2021-2022 г. воспитанники являются победителями.

У меня имеются благодарности от Администрации городского округа Саранск Департамента по социальной политике Управление по развитию физической

культуры, спортивной инфраструктуры и молодежной политике за высокие результаты воспитанников учреждения в физкультурно-спортивном комплексе дошкольных образовательных учреждений городского округа Саранск «К СТАРТАМ ГОТОВ!» (I-II СТУПЕНИ ГТО) в 2019,2020,2022 годах; Грамотой Администрации городского округа Саранск Департамента по социальной политике Управление по развитию физической культуры, спортивной инфраструктуры и молодежной политике за активное участие и сотрудничество в организации и проведении фестиваля ГТО среди спортивных семей городского округа Саранск «Здоровая династия», посвященного Дню защиты детей 1 июня 2022г.

В своей работе использую основную образовательную программу дошкольного образовательного учреждения городского округа Саранск «Центр развития ребенка – детский сад № 7» (разработанной в соответствии с федеральным образовательным стандартом и федеральной образовательной программой дошкольного образования.

Темой моего самообразования является «Формирование осознанного отношения к своему здоровью у детей 3 -7 лет».

Актуальностью моей темой самообразования является развитие и укрепление здоровья детей.

Основной идеей является снижение заболеваемости, рост посещаемости. Повышение интереса к физкультурным занятиям, подвижным играм, сформировать предпосылки осознанного отношения к своему здоровью.

Теоретическая база. В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (В. Н. Дубровский, Ю. П. Лисицын, Б. Н. Чумаков, психологии (О. С. Осадчук, экологии (З. И. Тюмасева, А. Ф. Аменд) и педагогики (В. Г. Алямовская, Г. К. Зайцев, Ю. Ф. Змановский, М. Лазарев, О. В. Морозова, Т. В. Поштарева, Л. Г. Татарникова, О. Ю. Толстова, О. С. Шнейдер и др.).

Новизной представляемого педагогического опыта заключается в использовании здоровье формирующих и здоровьесберегающих технологий. Создание системы работы с детьми от 3 до 7 лет с использованием новой оздоровительных технологий. В результате обучение и оздоровление воспитанников происходит с легкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребенка надолго. Наряду с активной двигательной деятельностью детей используются коррекционные игры и игры, направленные на психоэмоциональное благополучие дошкольников. Новизна и в формировании нового типа взаимодействия детского сада и семьи, помогающего корректно влиять на воспитательную позицию семьи.

Технология опыта. В своей работе я использую не только практическую деятельность, но и теоретическую. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму. Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной нашей задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Огромную роль в сохранении и укреплении здоровья детей играют занятия физической культурой. Выполняя физические упражнения с детьми, я стремлюсь в большей степени развить у них ловкость, гибкость и быстроту. На практике стараюсь расширять знания о пользе физкультуры для их здоровья. Для закрепления

полученных знаний провожу спортивные праздники. «Папа, мама, я - спортивная семья!»). Но ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа, не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с родителями. Со своей стороны, я стараюсь приобщить родителей, вызвать у них интерес к совместной работе в формировании у детей навыков здорового образа жизни помощью следующих методов:

- знакомя родителей с результатами диагностики физического и психического развития ребёнка, его актуальным уровнем и зоной его ближайшего развития
- призываю к помощи родителей в создании предметно – окружающей среды для занятий физкультурой, для проведения игр, праздников;
- даю рекомендации родителям о конкретных практических приёмах и методах сохранения и укрепления здоровья.

Не маловажную роль играет личный пример родителей в формировании навыков здорового образа жизни. Наши родители и сами участвуют в спортивных мероприятиях, таких как «Дни здоровья», «Лыжня России», Всероссийской физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) I ступени, ГТО с семьей, также как и воспитатели. Я и сама участвую в таких мероприятиях и стараюсь своим примером вызвать интерес к спорту и своему здоровью. Я принимала участие в республиканском легкоатлетическом пробеге соревнований памяти выдающего скульптора, уроженца с. Баево Ардатовского МР Степана Эрзи, заняв 1 место, Республиканские соревнования по бегу памяти Председателя благотворительного фонда поддержки спорта Мордовии, ЗРФК России Анатолия Грачев заняв 1 место, Республиканские соревнования по л/а (бег) в честь Заслуженного мастера спорта России, уроженца Лямбирского МР Дениса Нижегородова заняв 2 место.

В своей работе я использую такие методы, как:

Информирование родителей по воспитанию и сохранению здорового образа жизни ребенка: «Формирование у детей основ здорового образа жизни»; «Гимнастика с мамой»; «Веселая зарядка для малышей и их мам»; «Подвижные игры дома»; Консультация для родителей: «Зимняя прогулка».

Физкультурные занятия, утренняя гимнастика я провожу через разнообразные формы: на танцевальном и литературном материале, круговой тренировке, в форме подвижных игр и оздоровительного бега, что позволяет мне более эффективно реализовать двигательную активность дошкольников, повысить уровень их физического и эмоционального развития. Веселые сказочные персонажи, красочные атрибуты (флажки, шары, ленты, обручи), необычные игры-забавы, аттракционы, тщательно подобранное мной музыкальное сопровождение способствуют созданию у детей психологического комфорта, желанию заниматься физическими упражнениями.

А так же использую в своей работе следующие нетрадиционные виды упражнений:

- Игровой самомассаж. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, я замечая, что дети получают радость и хорошее настроение. Я думаю, что такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

- Пальчиковая гимнастика. В результате такой гимнастики, по моему мнению, развивается мелкая моторика и координация движений рук. Такие упражнения, как «Пальчики»; «Моя семья»; «Есть игрушки у меня»; «Мы писали»; «Ветер дует нам

в лицо», превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

- Музыкально-подвижные игры. «У жирафа»; «Лягушата», «Ежик», «Лишний стульчик» - такие упражнения я использую практически на всех занятиях. Здесь, в основном я использую приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

- Совместные праздники, досуги, развлечения;

В нашем саду мы устраиваем праздники обязательно с переодеванием в различных героев сказок. Присутствие в праздниках сказочных героев усиливает интерес ребят к данным мероприятиям, желание участвовать, раскрепощает, дает возможность самовыражения. «Доктор Айболит у нас в гостях»; «Веселая зарядка с мамой»; «День пешехода», «23 февраля»; «День Нептуна». Благодаря таким мероприятиям, создается очень благоприятная, теплая атмосфера, в связи с чем у ребят появляется положительный эмоциональный настрой, а также они чувствуют поддержку родителей, у них возникает желание соревноваться, соперничать, показать себя перед родителями во всей красе. Так как в России федеральная образовательная программа делает упор на духовно-нравственное воспитание и семейные ценности, на базе ДОО совместно с музыкальным руководителем мы проводим и национальные праздники.

- Спортивные эстафеты, соревнования. «День здоровья», «Эстафета здоровья», «Летняя олимпиада» «Осенний марафон», «Зимние забавы»; «День светофора», «Малые олимпийские игры». С помощью таких мероприятий, я стремлюсь развивать у детей навык работы в команде, воспитывать такие чувства, как доброта, взаимовыручка и дружба, знакомить с понятиями сплоченность и организованность.

Кроме того, в дошкольную организацию приглашались в 2023 г. олимпийские чемпионы России Каниськина Ольга Николаевна и Нижегородов Денис Геннадьевич, которые для ребят провели утреннюю гимнастику. И рассказали о своей спортивной деятельности и о важности здорового образа жизни.

**Результативность опыта.** Внедряя в работу комплексное сочетание программ и технологий в системе занятий физической культурой, я пришла к выводу, что:

1. У детей повышается интерес к таким занятиям;
2. Увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
3. Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
4. Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности;
5. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма;
6. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка;
7. У детей формируются представления об организме человека, умения по уходу за своим организмом, они приобретают знания правил бережного отношения к своему здоровью;
8. Дети стремятся к физическому совершенству, хотят быть красивыми, стройными, здоровыми и достигать успехов в спорте.

**Список литературы.**

1. Алямовская В.Г. Профилактика психозмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
2. Алямовская В.Г. Психолого-педагогический мониторинг как метод управления процессом оптимизации оздоровительной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. М., 2001.
3. Баль Л.В., В.В.Ветрова Букварь здоровья Учебное пособие для школьного возраста М.: ЭКСМО, 1995
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. -М.: ТЦ Сфера, 2007
5. Голицына Н.С. Твои возможности, человек
6. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей, М., 2007
7. Зайцев Г.К. Уроки Айболита СПб, ,1995
8. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб.,1997, с.
9. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века.-М.: АРКТИ,2000
10. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы, пути оптимизации. Материалы Всероссийского совещания.-М.: ГНОМ, 2001.
11. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М.: Медицина, 1989
12. ШелегинН.Н. Книга про то, как уберечь себя и других от разных неприятностей и быть всегда здоровым и сильным. Учебное пособие для учащихся начальной школы. Новосибирск, Изд-во Новосиб. Ун-та, 1997г
13. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. М., 2005