**Представление**

**педагогического опыта инструктора по физической культуре**

**Барановой Нины Ивановны**

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

городского округа Саранск

«Центр развития ребенка - детский сад №4»

**Введение**

**Тема педагогического опыта:** «Система организации работы по воспитанию здорового образа жизни детей дошкольного возраста».

**Сведения об авторе**

Баранова Нина Ивановна – инструктор по физической культуре.

Образование - высшее, 1995г., МГПИ им. М.Е.Евсевьева, специальность: «Дошкольная педагогика и психология», квалификация «Методист по дошкольному воспитанию. Воспитатель в детском саду».

Педагогический стаж – 27 лет, в данной организации – 8 лет.

**Обоснование актуальности опыта**

Среди огромного множества проблем, сохранение здоровья подрастающего поколения – одна из актуальных проблем сегодняшнего времени. Больше двух тысяч лет назад мудрец Сократ сказал: – «Здоровье – это не все, но все без здоровья – ничто», остается актуальным и в 21 веке. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента психического и физического здоровья ребенка. Все, что ребенок приобретает в детском возрасте, положительно влияет на дальнейшее развитие и сохраняется на протяжении всей жизни. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития детского организма, несомненно, играя, двигаясь, ребенок становится более крепким и физически развитым.

Одна из важнейших задач федерального государственного стандарта дошкольного образования это охрана и укрепление здоровья воспитанников. Сегодня в детских садах всеми средствами стараются снизить процент заболеваемости, в соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых методов и средств повышающих эффективность оздоровительной работы в дошкольных учреждениях. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, более высокими адаптационными возможностями своего организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям. Кроме того, существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка.

Проблема организации игровой деятельности, как средства физического развития детей одна из актуальных проблем особенно в практическом значении, педагогам нужно найти и сохранить баланс между желанием самого ребенка и развивающей значимость игрового материала. Изобилие разнообразных игрушек притягивает детей, а педагогов и родителей волнует, насколько эти игрушки безопасны. Забота о здоровье ребенка занимает приоритетные позиции. Так как, здоровый образ жизни – это не просто хорошо усвоенные знания, а образ и качество жизни. Здоровый образ жизни – это не только сбалансированное, правильное питание или занятие спортом, это целый комплекс мер по улучшению здоровья и профилактику различных заболеваний. Здоровый образ жизни оказывает на иммунитет существенное влияние, особенно детей. Навыки здорового образа жизни основываются на рациональном питании, гигиене, закаливании и самое главное физической активности.

 Тем самым определяя основную задачу детского сада подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые знания, умения, навыки, возникает необходимость создания определенных систем и условий для сохранения и укрепления физического здоровья детей дошкольного возраста.

**Основная идея опыта**

Образ жизни человека, особенно ребенка не складывается сам по себе, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Нужно заметить, что формирование навыков здорового образа жизни – это двусторонний взаимосвязанный процесс: с одной стороны осознанность и самоорганизация ребенка, с другой – деятельность педагога по созданию определенных условий и способов укрепления здоровья.

Главная задача физического воспитания детей в детском саду – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков через игровую деятельность – естественную деятельность для детей. Обогащение двигательного опыта ребенка осуществляется последовательно – от одного возрастного этапа к другому. Подвижные игры, игровые упражнения, кроме того, что помогают сохранять двигательную активность на нужном уровне, также способствуют развитию памяти, внимания, помогают проявлять инициативу.

 Правильно воспитать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах оздоровления, режима дня, гигиенических процедур, развития двигательных навыков. Поэтому очень важно взаимодействовать с семьями воспитанников и разрабатывать определенную систему работы.

В вопросах оздоровления детей должна проводиться взаимосвязанная работа педагогов и родителей, первостепенной задачей которой должно стать воспитание здорового образа жизни у детей, потребности быть здоровым, беречь и укреплять свое здоровье.

 Залог успешности обучения и адаптация детей к взрослой жизни во многом зависит от состояния их здоровья в дошкольном возрасте.

 Для реализации данной идеи мною были поставлены следующие цели и задачи.

Цель: создание определенной системы способов и условий для здорового образа жизни детей дошкольного возраста,выявление методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание.

*Образовательные*

Посредством игровой деятельности сформировать представления детей о необходимости сохранения своего здоровья, правильной осанки, телосложения.

Формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки, способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей, развитию физических качеств в соответствии с индивидуальными особенностями.

*Развивающие*

Развивать основные физические качества и двигательные способности, удовлетворять потребность детей в движении.

Развивать умение рационально использовать потенциал своего организма, совершенствуя его.

 *Воспитательные*

Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой как организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей необходимых для полноценного развития.

 Способствовать развитию устойчивой мотивации сохранения собственного здоровья, выработке самоконтроля в процессе организации разных форм двигательной активности.

**Теоретическая база опыта**

 За основу теоретической базы опыта были взяты работы известных философов, психологов и педагогов, которые не потеряли своей актуальности и в настоящее время. В решение проблемы здоровья, формирования здорового образа жизни детей внесли вклад ученые различных наук: философы К.Гельвеций, Дж.Локк, М.В.Ломоносов; психологи и физиологи В.М.Бехтерев, Л.С. Выготский; ученые –медики Н.А.Амосов, В.Ф.Базарный, И.И.Брехман, В.П.Казначеев, Ю.П.Лисицин, Б.Н. Чумаков; педагоги В.К.Зайцев, Я. Корчак, С.В.Попов, В.А.Сухомлинский.

 В педагогическом пособии авторов З.Г.Богуславской и Е.О.Смирновой «Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста» отмечается, что интерес и активное отношение к учебному материалу легче всего проявляется у детей в том случае, если данный познавательный материал включен в практическую игровую деятельность.

 Нужно помнить, что ребенок не может самостоятельно развиваться, не зная цели и смысла своего существования. Поэтому формировать у детей ответственность за свое здоровье – это педагогическая проблема. В работах психолога Д. Б. Эльконина отмечено, что детство является ключевым периодом жизни, когда формируются все морфологические и функциональные структуры, определяющие потенциальные возможности взрослого человека.

 Кандидат педагогических наук Т.Н. Доронова в своей программе «Радуга» обращая внимание на воспитание и развитие детей, предпочтение отдавала самому важному предмету воспитания – физической культуре. Программно–методическое пособие В.Т.Кудрявцева и Б.Б.Егорова отражает две линии оздоровительно–развивающей работы: приобщение к физической культуре и развивающую форму оздоровительной работы.

 Как отмечает ряд авторов С.Ф.Васильев, М.Л.Лазарев, О.В.Морозова правильно организованная работа с детьми обеспечивает эффективность формирования здорового образа жизни.

 Анализируя содержание программ для дошкольных учреждений, можно сделать с вывод о том, что, несмотря на различия в подходах, методах и средствах, в содержании авторами каждой программы проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей необходимо уделять особое внимание. Разработчики предлагают быть активными не только педагогам, но и родителям, создавая вокруг ребенка атмосферу наполненную потребностью, традициями и привычками здорового образа жизни. Знания и умения заложенные в детском возрасте, будут прочным фундаментом формирования основ здорового образа жизни и мотивацией к сохранению и укреплению своего здоровья в дальнейшей жизни.

 Одной из поставленных мною задач является совершенствование личной профессиональной компетентности в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей дошкольников. Для этого я изучаю методическую литературу, периодические издания, использую электронный ресурс, участвую в педагогических советах, совершенствуюсь в самообразовании.

**Новизна представляемого опыта**

 Новизна представленного педагогического опыта заключается в системном подходе к проблеме, в выборе и оптимальном сочетании педагогических технологий. Усовершенствовании известных методов и разработке новой системы использования образовательной деятельности в дошкольном учреждении для формирования здорового образа жизни воспитанников, позволяющих объединить в единое целое содержательные и мотивационные компоненты образовательной деятельности через тесное взаимодействие педагогов и родителей.

**Технология опыта**

Ученые доказали, что возраст до семи лет наиболее благоприятен для зарождения основы здорового образа жизни. Воспитание здорового дошкольника является приоритетной задачей в нашем детском саду. Велика роль физического развития в дошкольном детстве, занятия физической культурой укрепляют и закаляют, развивают физические качества дошкольников.

 На протяжении нескольких лет работая над данной проблемой, я не ставила целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное было помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, приобщить к здоровому образу жизни, сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

В своей работе я разрабатываю систему работы с детьми по формированию здорового образа жизни, применяю приемы инновационных технологий. Провожу занятия оздоровительного кружка «Крепыш».

Для реализации задач укрепления здоровья детей в нашем детском саду созданы прекрасные возможности имеются бассейн, спортивный зал, музыкальный зал, компьютерный класс, спортивная площадка. Условия организованной развивающей среды позволяют комплексно решать проблемы сохранения и развития здоровья детей, делаю мою работу актуальной и эффективной во всех направлениях

 В осуществлении реализации задач моего опыта я использовала следующие принципы и методы организации работы:

 Принцип системности – подразумевается в системе спланированных образовательных занятий, игр, индивидуальной работы объединенной общей целью.

 Принцип последовательности – строится на основе перехода от простого к сложному, каждый этап служит базой для перехода к следующему.

 Принцип доступности – обеспечивает подачу нового материала в доступной форме, с учетом возрастных возможностей детей.

 Принцип дифференциации – предполагает создание оптимальных условий для самореализации каждого ребенка в процессе освоения новых знаний по формированию здорового образа жизни.

 Принцип деятельности – нахождение решения поставленных образовательных задач опираясь на характерные для каждого возраста виды деятельности и способы общения между собой и со взрослыми.

 Принцип интеграции – предполагает сочетание и взаимопроникновение в педагогическом процессе разных видов детской деятельности, добиваясь тем самым эмоционального благополучия ребенка, так как это является особым условием его развития и становление индивидуальности.

 Принцип гуманизма – предполагающий умение педагога видеть в ребенке полноценного партнера, учитывать его точку зрения, не игнорировать эмоции, чувство детей, поддерживать позицию воспитанников.

 Принцип сотрудничества детского сада и семьи – строится на взаимодействии и взаимопонимании педагогов с родителями воспитанников.

Методы реализации педагогического опыта направленные на решение различных задач в процессе формирования здорового образа жизни дошкольников. Методы реализации опыта: Словесный – занимает центральное место в системе методов формирования здорового образа жизни, активизирует слуховое восприятие, творческое и логическое мышление, воображение; Наглядный – использование иллюстративного материала направлено на развитие логического мышления, зрительного восприятия; Практический – упражнения, продуктивная деятельность, в процессе выполнения определенных действий необходимы условия превращения имеющихся знаний в умения.

Совместная работа с логопедом направлена на формирование правильного дыхания детей. Музыкальный руководитель принимает участие в разработке сценарий и музыкальное оформление физкультурных праздников и развлечений, готовит с детьми художественную часть спортивных соревнований. В тесном сотрудничестве с воспитателями я осуществляю работу по воспитанию у детей потребности в здоровом образе жизни, интереса к физической культуре и спорту. Каждый цикл завершается совместными развлечениями с родителями, где полученные знания и навыки демонстрируются детьми и закрепляются на практике.

Свои игровые умения дети проявляют в самостоятельной деятельности. Они уже способны самостоятельно организовывать и проводить некоторые хорошо знакомые им подвижные игры, продумывать игры, изменяя при необходимости развитие сюжета, выполняя определенные роли и соблюдая правила игры.

На практике дети 3–5 лет знакомятся с правилами здорового образа жизни наиболее эффективно благодаря целенаправленной организации их сенсомоторной игровой активности с включением разнохарактерных игр, а для детей 5–7 лет наиболее эффективными являются такие технологии, которые помимо разнообразных игр включают в себя реализацию комплексных педагогических воздействий, направленных на развитие у них умений самостоятельно выбирать способы решения. Комплексное использование этих технологий обеспечивает наиболее успешное формирование навыков здорового образа жизни у детей разного возраста.

Работая над проблемой формирования у детей здорового образа жизни, я столкнулась с проблемой создания у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой, развитию интереса к спортивным и подвижным играм. Поэтому, в своей деятельности я выступаю больше в роли помощника, а не педагога, именно такой прием активизирует потенциал ребенка, способствует развитию самостоятельности. Для повышения интереса дошкольников к формированию здорового образа, старюсь максимально разнообразить образовательную деятельность:

-в полном объеме использую разнообразные атрибуты, позволяющие эффективнее осваивать движения, и доступное [музыкальное](http://pandia.ru/text/categ/nauka/205.php) сопровождение, помогающее понять характер движения, выполнить его выразительно и пластично;

-использую подвижные [игры](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/217.php), которые так же направлены на развитие физических качеств, на организацию деятельности разных систем и функций организма, на формирование двигательного воображения, внимание, памяти, координацию движения, ориентировку в пространстве;

-организую проведение соревнований, эстафет, подразделяя воспитанников на команды. Такой прием помогает поддерживать развивающий интерес детей, высокую двигательную активность и высокий эмоциональный тонус.

-уделяю большое внимание упражнениям на снятие мышечного и эмоционального напряжения в конце занятия, для этого использую различные игры малой подвижности , дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику.

Несомненно, семья во многом определяет отношение детей к физической культуре. Совместно с родителями были проведены физкультурные праздники «Веселые старты», «Мама, папа, я – крепкая семья», спортивные досуги, эстафеты Родители  подробно знакомятся  с методикой проведения игровых занятий,  организацией прогулок, игр, узнают о необходимости выполнения двигательного режима. Для родителей провожу консультации по формированию основ здорового образа жизни и профилактике простудных заболеваний средствами корригирующих упражнений и различных видов массажа. В процессе работы разработаны картотеки упражнений, составлены памятки и консультации для родителей «Рациональный режим дошкольника», «Формирование основ здорового образа на собственном примере», «Здоровый образ жизни – десять заповедей». Родители убеждаются в том, что ребенку необходимо выполнять различные движения и важности здорового образа жизни.

Но самое главное, чего мы достигли  в проделанной работе, это то, что родители в корне сменили свое отношение к физическому воспитанию и оздоровлению детей в семье. В выходные дни родители ходят с детьми на прогулки, организуют подвижные игры на свежем воздухе, серьезное внимание стараются уделять режиму дня.

**Анализ результативности**

Реализуя данную систему работы, можно сделать следующие выводы:

 У детей сформировано положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня, ребята имеют представления о своем теле и понимают важность заботы о своем здоровье, у них вырос интерес к двигательной деятельности. Наблюдается снижение заболеваемости, улучшаются основные соматические показатели здоровья наших воспитанников, тем самым положительно влияя на микроклимат в возрастных группах.

 В результате продуманной организованной работы с родителями повысился уровень знаний родителей о факторе, в наибольшей степени влияющем на здоровье ребенка. Участие родителей в совместной деятельности позволило использовать собственный положительный пример взрослых в воспитании здорового образа жизни.

 Наиболее эффективно оказалось проведение подвижных игр организованных на свежем воздухе, это оказывает благотворное влияние на общие показатели здоровья, улучшается аппетит, повышается сопротивляемость организма к различным простудным заболеваниям. Именно поэтому в течение года я старалась насыщать прогулки  играми и различными физическими упражнениями.

 По результатам мониторинга на май мы видим значительное повышение уровня показателей по образовательной области физическое развитие. Количество воспитанников в старших возрастных группах имеющих высокий уровень составляет в среднем 60%, свою очередь снизился уровень заболеваемости.

 Разработанная система развивающих и оздоровительных упражнений, различных видов массажа не только положительно влияет на функции всего организма, но и дарит детям радость.

 В заключении хочется отметить, что активная двигательная деятельность детей не только вызывает положительные эмоции, а в большей степени усиливает все физиологические процессы в организме, улучшает работу всех органов и систем организма ребенка.

Таким образом, целенаправленная работа с детьми по формированию здорового образа жизни показала положительные результаты.

**Адресные рекомендации по использованию опыта**

Представленный педагогический опыт «Система организации работы по воспитанию здорового образа жизни детей дошкольного возраста» поможет педагогам и родителям ориентироваться в решении вопросов воспитания здорового образа жизни детей, как научить их беречь и ценить свое здоровье , ответственно относиться к нему.Данный материал может быть использован в практической деятельности воспитателей детских садов и инструкторов по физической культуре.

Информацию о накопленном мною положительном опыте открыто представляю не только внутри детского сада, но и на городских и республиканских мероприятиях.

**Список используемой литературы**

Андреева Н.А. Взаимодействие ДО и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Екатеринбург 2005, 124с.

Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. Москва «Физкультура и спорт» 1996, 183с.

Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. Москва 2004, 360с.

Карепова Т.Г., Жуковин И.Ю. Формирование культуры здорового образа жизни у дошкольников «Наша традиция – быть здоровыми». Психолог в детском саду №3 2006, 52 – 80с.

Кожухова Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для вузов Москва «Владос» 2008, 271с.

Навыки, необходимые для здоровья. Образование в области здоровья. [Электронный ресурс]: документ Всемирной организации здравоохранения. URL: <http://www.who.int/school> russian.pdf дата обращения 12.04.2017

Нежина Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста . Дошкольное воспитание №4 2004, 65 – 73с.

Шишкина В. А. В детский сад – за здоровьем. Минск 2012, 165с.

Эльконин Д. Б. Детская психология. Москва «Академия» 2007, 384 с.