**Опыт работы инструктора по физической культуре, Прасолова Ирина Викторовна, ДОУ «Березка» пгт. Новая Чара, Забайкальского края, Каларского района.**

В процессе работы с детьми я обратила внимание на то, что современные дети достаточно подвижны. Все моменты их повседневной жизни наполнены движениями. В то же время врачи и ученые всех стран доказывают, что уровень заболеваемости велик. Возможно причина их заболеваемости не в недостатке движения, а в неправильной организации двигательной активности, а также недостаточно сформированных знаниях о физической культуре среди детей и родителей.

Поэтому целью моей работы является формирование привычки к здоровому образу жизни у детей через различные формы работы. А предполагаемым результатом является – снижение уровня заболеваемости детей в группе. Для ее осуществления определила следующие задачи:

1. Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение. Формировать правильные навыки выполнения основных движений.

2. Развивать у детей гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу, а также равновесие и координацию движений.

3. Поддерживать интерес к двигательной деятельности.

4. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Для решения задач были созданы специальные условия: физкультурные уголки в группах, где сосредоточено стандартное и нестандартное оборудование (ребристые и профилактические дорожки, массажные коврики, кольца, кегли, и др.) Спортивная площадка на улице (дорожка здоровья, яма для прыжков в длину выносная мишень для метания и др.,)

Изучив начальные знания детей о здоровье человека, спланировала познавательные занятия для физкультурно- оздоровительного кружка «Познай себя» для детей старшего дошкольного возраста.

Для развития навыков движений и совершенствования физических качеств, провожу с детьми физкультурные занятия в зале и на воздухе. На занятиях использую различную мотивацию: «Маленькие спортсмены», «Олимпийцы». Неоценимую пользу для здоровья детей оказывают такие подвижные игры, как «Кот на крыше», «Мишка бурый», «Лев из камня» и «Черепашки ниндзя» др. Много интересных игр проводится с мячом, скакалкой и другими предметами. Подвижные игры благотворно отражаются на здоровье детей и общем развитии. Дети стали выносливее, лучше ориентироваться в пространстве, правильно прыгать на двух ногах, быстро бегать и ловить мяч.

Так же организую совместный с родителями праздник «День здоровья», «Папа может все», «Папа, мама, спортивная семья», « Моя мама лучше всех», где дети получают дополнительный заряд бодрости и здоровья, а также имеют возможность показать свои навыки. Работаю в тесном контакте с семьей. Были проведены встречи-семинары «Здоровье детей в наших руках», «Двигаемся вместе», где порекомендовала родителям дополнительную литературу по оздоровлению детей. Родители делились семейным опытом по совместному отдыху вместе с детьми Физкультурные праздники совместно с родителями стали постепенно входить в нашу практику, способствовали гармонизации детско-родительских отношений, адаптировали родителей к совместной с ребенком двигательной деятельности. Это как раз тот момент, когда ребенок и родитель могут вместе общаться, сотрудничать, взаимодействовать. Именно в это время все внимание взрослого направлено на ребенка. Родителям предоставляется возможность понаблюдать за своим ребенком, что позволяет оценить результат своего воспитания. Совместные физкультурные занятия, развлечения, веселые старты родителей с детьми являются актуальной и эффективной формой работы.

Самое главное для меня - что родители обратили внимание на собственных детей, а у ребят появился интерес к занятиям физической культурой. Таким образом, стало наблюдаться снижение заболеваемости. Совместная работа воспитателей, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя и родителей привела к значительному улучшению отношений в коллективах родителей и детей. Большинство родителей отметили изменения в детях, которые стали более общительными, уверенными в себе, заботливыми, что отразилось на сплоченности всех членов семьи.

В сотрудничестве с воспитателями я осуществляю работу по воспитанию у детей потребности в здоровом образе жизни, интереса к физической культуре и спорту. Каждый цикл завершается совместным досугом с родителями, где полученные знания и навыки демонстрируются детьми и закрепляются в играх и соревнованиях. Свою спортивную подготовку дети и их родители показывают на соревнованиях “Папа, мама и я – спортивная семья”.

А еще очень хочется поделиться вот чем: Аэробика – это самое распространенное направление фитнеса, кроме того, одно из наиболее полезных для человеческого здоровья. У некоторых сложилось впечатление, будто бы заниматься ею могут только женщины. Именно им нужно быть пластичными, гибкими, выносливыми, а также иметь прекрасную фигуру. Одни из них выбирают фитнес-клуб, другим подходит аэробика в домашних условиях. Хотя и дети могут заниматься аэробикой. Такие занятия им помогают гармонично развиваться, кроме того, привносят в их жизнь множество насыщенных, ярких впечатлений, которые можно сравнить только с полученными впечатлениями от долгожданной новой игрушки.

Это достаточно новое, при этом уже очень популярное направление физического воспитания малышей, которое основано на укреплении и поддержании здоровья ребят. В отличие от простой дошкольной физкультуры такой фитнес, например, степ-аэробика для детей – это система различных развивающих спортивных мероприятий, которая разработана для малышей определенного возраста, кроме того, представляющая собой подобие взрослого фитнеса, только в «облегченной» версии. Говоря обычным языком, это определенный комплекс занятий, которые рассчитаны на то, что ребенок будет укреплять физическое здоровье и иммунитет, а также проведет свой досуг интересно и весело. Для этого и предназначена аэробика для детей. Опытные мастера разрабатывают программы, стремясь детям привить любовь к спорту, осознанное желание улучшить свое здоровье. Меня очень заинтересовала эта тема. А начала я с того, что взяла тему для самообразования «Степ для дошколят». В течении года я собирала и изучала материал на эту тему. Разработала программу, в сотрудничестве с администрацией детского сада изготовили степ – платформы. Степ – платформа – это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, сверху покрыта дерматином. Понемногу вводила степ на утренней гимнастики, после придумывала спортивные танцы с использованием степ – платформы. После всего этого организовала степ – кружок на базе детского сада. Назвала его «Волшебные ступеньки». Первый плюс при занятиях степом – это огромный интерес ребятишек к занятиям степ – аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года. Второй плюс - у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс – это развитие у ребенка уверенности, ориентировка в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы.

Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики – её оздоровительный эффект. Придумывая содержание занятий аэробикой, я старалась учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений.

- равномерное распределение нагрузки на организм.

- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ –аэробики подбирала циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание всего организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Все мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно физическими упражнениями, поэтому, я на своих занятиях использую веселые стихи, музыку. Упражнения подражательного характера (колобок, солдатик, качели, велосипед и многие другие), дыхательная гимнастика игрового характера «Красный шарик, «Шары летят», «Самолет», пальчиковая гимнастика «Колокольчики», «Сидит белка на тележке», «Колокольчики». В своих занятиях использую силовую гимнастику, стрейчинг, игры малой подвижности, школу мяча. Я считаю, что детская аэробика – это не дань моде! Она способствует развитию души и тела. Не случайно древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай» Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!» В общении с детьми я создаю атмосферу доверия, доброжелательности и стимулирования творческой активности ребенка в двигательном самовыражении, поощряю стремление детей к оригинальности, но в пределах разумного. Учу их действовать рационально и адекватно в каждой определенной ситуации. Разъясняю ребятишкам, что порой от умения бегать, прыгать, лазить, правильно упасть может зависеть сохранность их жизни. Использую игровые проблемные ситуации, подвижные игры-задания, коллективное взаимодействие. Пропаганду физкультуры и спорта я веду не только на занятиях с детьми, но и примером собственной жизни. Я глубоко убеждена, что приверженности к здоровому образу жизни можно добиваться от воспитанников только тогда, когда сам ведешь таковой. Таким образом, я стремлюсь, чтобы работа инструктора по физической культуре в нашем детском саду не сводилась к набору неких показателей физического развития детей, а чтобы они полюбили спорт и движения на всю жизнь, так же, как и я. Чтобы дружба с физкультурой осталась полезной и приятной привычкой, а здоровый образ жизни оставался насущной потребностью и тогда, когда они станут сами мамами и папами. Твердо убеждена, что именно в детском саду надо формировать у ребенка отношение к физкультуре, именно как к культуре, владение которой позволяет человеку иметь чувство собственного достоинства и свободы.