1. **«Роль творческих физкультурных занятий в развитии физических качеств у детей дошкольного возраста»**

Детям совершенно так же, как и взрослым,

хочется быть здоровыми и сильными,

только дети не знают, что для этого надо делать.

Объяснить им, и они будут беречься.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Воспитывая у детей потребность, ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного разлития ребенка.

Модернизация образования на всех уровнях требует нового подхода к педагогической деятельности. Сегодня основной целью физического образования является обеспечение гармоничного развития личности с высокой умственной, физической и социальной активностью.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными - задача каждого дошкольного учреждения. Быть в движении - значит укреплять здоровье. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность организма, и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Важнейшим средством в достижении этой цели является развитие физических качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости и т.д.

Ни для кого не секрет, что наши дети много сидят не только дома у телевизоров и компьютеров, но и на учебных занятиях в детском саду. На сегодня серьезным недостатком системы дошкольного воспитания является малоподвижность детей. Это плохо сказывается не только на физическом, но и на их духовном развитии, снижает тонус их нервной системы, угнетает психическую активность. Это, в свою очередь, отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Физические же упражнения создают хорошее самочувствие, «заряжают» ребенка бодростью и энергией.

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как впервые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребенка. Недаром выдающийся педагог В.Л. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне - важно правильно организовать непосредственную образовательную деятельность по физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Комплексность нагрузки, единство образовательных и воспитательных задач получают качественно новое звучание в свете современных требований развивающего образования: детей необходимо активно приобщать к здоровому образу жизни, приучать осознанно, манипулировать движениями - видоизменять, придумывать, выбирать наиболее целесообразный способ действия, передавать в движении эмоциональное состояние входить в воображаемую ситуацию.

Физкультурное занятие - основная форма организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях.

Назначение организованной образовательной деятельности по физкультуре состоит в том, чтобы:

* обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
* удовлетворять естественную биологическую потребность в движении;
* формировать двигательные умения и навыки, физические качества;
* дать возможность каждому продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;
* создавать условия для всестороннего развития детей, когда движения и двигательные действия в необычных ситуациях способствуют активизации их мышления, поиску адекватных форм поведения, встречи с красивым и увлекательным миром.

Решая эти задачи, я, как воспитатель, стараюсь творчески подходить к организации физкультурных занятий, придумываю интересные формы, содержание, методы и приемы, этим самым обеспечиваю формирование прочного, устойчивого интереса к физкультуре у детей, потребность заниматься.

Ведущее место в моей работе занимают нетрадиционные физкультурные занятия:

* игровые;
* интегрированные;
* комплексные;
* сюжетно-игровые;
* сюжетные, отражающие сезонные явления природы;
* ритмическая гимнастика;
* танцевально-игровая гимнастика;
* степ – аэробика;
* оздоровительные занятия с участием родителей с элементами психогимнастики
* проведение подвижных игр
* Хатха - йога

Такие занятия развивают у детей творчество, фантазию, воображение, артистичность, музыкальность, самостоятельность, улучшают настроение.

В нашем детском саду создаются условия для удовлетворения биологической потребности детей в движении, которая может быть реализована при ежедневной двигательной активности детей, в объеме не менее 1-2 часов, в неделю - 5-6 часов. Такую активность обеспечиваем следующими мероприятиями:

* физкультурные занятия;
* утренняя гимнастика;
* музыкальные занятия;
* физкультурные минутки;
* подвижные игры на прогулке;
* физические упражнения на прогулке и после дневного сна;
* самостоятельная двигательная активность;
* индивидуальная работа.

Я разработала перспективные планы нетрадиционных оздоровительных интегрированных занятий познавательно физкультурного цикла «Познай себя», перспективное планирование ежегодного месячника здоровья (по каждой возрастной группе).

Накапливаю разработки, которые использую в работе с детьми, в индивидуальных беседах с родителями, на консультациях для воспитателей.

Для улучшения работы с детьми в плане оздоровления, воспитания и привития навыков здорового образа жизни, увеличения объема двигательной активности в течение дня я изучила достаточно методической литературы:

* журнал «Дошкольное воспитание», №8, 2005г; №6, 2005г; №11, 2005г; №4, 2002г; №2, 2004г.
* «Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение», автор И.Н. Лосева.
* «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ», автор Кузнецова.
* «Занимательная физкультура в детском саду», автор К.К. Утробина.
* «Занятия физической культурой в ДОУ», авторы Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова.
* Элементы программы «Здоровье» Алямовской,- журнал "Обруч".
* «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми» - Е.Н. Вареник, М.Ю. Картушина.
* «Танцевально-игровая гимнастика для детей» - Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина.
* «Организация двигательной деятельности детей в детском саду»-

Т.Е. Харченко

«Физическая культура в детском саду» - О.Б. Казина

Новизна моего опыта заключается:

* в определении актуальной проблемы, стоящей перед ребенком;
* в определении целей и результатов;
* в нахождении, использовании и создании условий, являющихся средством достижения целей (методика и содержание работы с детьми, воспитателями, родителями, различные материалы и пособия);
* в пропаганде здорового образа жизни среди детей и родителей.

Провела диагностику уровня физического развития моих воспитанников.

Исходя из результатов диагностики, появилась необходимость найти, отобрать материал по коррекции, который был бы доступен для детей разного возраста и мог использоваться воспитателями и родителями. Этот материал изменялся, дополнялся, становился более доступным для использования, сохраняя своё конечное предназначение. В дальнейшем, работа по реализации целей данного опыта строилась следующим образом:

* уделяла внимание каждому ребенку, создавая у него бодрое, жизнерадостное настроение, вызывая желание заниматься интересной, полезной деятельностью, обеспечивая для этого условия;
* дифференцированно подходила к нагрузке детей физическими упражнениями, к выбору способов оздоровительной работы;
* развивала заинтересованность ребенка в своем физическом развитии, здоровом образе жизни;
* вместе с этим преобразовывала развивающую среду окружения, создавала различное нестандартное оборудование, с помощью которого дети могли заниматься самостоятельно, решать свои проблемы, связанные с физическим развитием.

Осознанная потребность у дошкольников в укреплении своего здоровья это поддержание бодрого жизнерадостного настроения, понимание значимости занятий физкультурой, которые способствуют развитию физических качеств у детей дошкольного возраста.

Положительный оздоровительный эффект возможен при регулярном проведении физкультурно-оздоровительных занятий, где учитывается соблюдение принципов постепенности, повторяемости и системности физических нагрузок. Обязательными для каждого занятия являются упражнения для улучшения осанки и развития гибкости позвоночника. Непременным условием при проведении занятия является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения выполняются на фоне позитивных ответных реакций ребёнка.

Для предупреждения утомляемости и снижения работоспособности провожу динамические паузы: физкультминутки, пальчиковые и телесные игры. Они помогают снять напряжение у детей во время длительного статического напряжения.

Работу по развитию физических качеств дошкольников веду согласно результатам диагностики.

При этом учитываю моторную плотность на занятиях, дифференцированно подхожу к нагрузке для каждого ребенка, подбираю варианты игр и упражнений, многие из которых провожу нетрадиционно, включая игровой материал, рационально использую пространство, спортивное, в том числе нетрадиционное оборудование. С профилактической целью провожу специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стоны, голени и формирование сводов стопы, оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии.

Чтобы сделать научную информацию из специальной литературы доступной для детей и их родителей, я разработала систему мероприятий под названием « Забочусь о своём здоровье», работу в которых вела в 3-х направлениях:

**1 направление** «Я - человек. Что я знаю о себе?»

**Цель:** формировать представления детей о человеке как живом существе, об условиях необходимых ему для жизни; о внешнем строении человека, органах чувств, некоторых внутренних органах; о различных состояниях и чувствах человека; о здоровье и болезни (например: д/и «Что есть во рту», «Какие у нас зубы». Сказка о зубной щётке и др. «Практические занятия, опыты на вкус, запах, звук»).

**2 направление** «Образ жизни человека и здоровье»

**Цель:** формировать представления детей об образе жизни человека о режимных моментах, организации дня в детском саду, отдыхе, о зависимости здоровья от образа жизни (например: «Беседа по книге», «Азбука здоровья», чтение И.Токмаковой «Где спит рыбка'?», советы «Как готовиться ко сну»)

**3 направление** « Здоровый образ жизни в условиях города»

**Цель:** формировать у детей представления об особенностях жизни в родном городе; о факторах окружающей среды, оказывающих особое влияние на здоровье человека, о значении ЗОЖ для здоровья человека; формирование поведения, способствующего ЗОЖ. (например: «Поговорим о чистоте», н/п игры: «Зимние виды спорта», «Твой режим дня»).

**Технология опыта.**

**Цель:** Использование в педагогическом процессе по развитию физических качеств методик и современных технологий.

Работая над проблемой, стараюсь сделать физкультурное занятие радостным событием и потребностью в режиме дня дошкольника.

Основной формой реализации педагогического опыта являются специально организованные занятия, состоящие из общеукрепляющих упражнений и служащих фундаментом для развития физических качеств у детей. Под их воздействием укрепляется здоровье. Это:

* **Игрогимнастика** - служит основой для усвоения ребенком различных видов движений, направленные па расслабление мышц, дыхание и укрепление осанки.
* **Игровой самомассаж** - способствует формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.
* **Креативная гимнастика** предусматривает целенаправленную работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, игр, направленных на развитие физических качеств.
* **Игровой стретчинг** носит имитационный характер и выполняется по ходу' занятия, состоящий из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений. Образно-подражательные движения развивают двигательную деятельность, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.
* **Хатха-йога** - это система воспитания здорового тела, здоровой психики, с помощью упражнений, релаксации, психогимнастики. Она способствует укреплению здоровья, формированию красивой фигуры, правильной осанки. Улучшает координацию движений, вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе.

Вышеперечисленные формы использую на занятиях следующим образом. В вводной части физкультурного занятия не только разогреваю мышцы и суставы, но и «настраиваю» чувства, т.е. подготавливаю детей эмоционально к предстоящему занятию при помощи «эмоциональной разминки». Проводя «эмоциональную разминку», учу своих воспитанников «вслушиваться» в ощущения, возникающие в мышцах при выполнении физических упражнений, наслаждаться этими ощущениями, запоминать их. В этом помогают упражнения, которые дают образное представление о формах движения, выражающих эмоциональное состояние души (например, «Грустный и веселый», «Гномы и великаны», «Холодно - жарко» и т.д.). А это, по существу, слово, ставшее видимым в жесте, мимике, движениях тела. В зависимости от того, в каких формах проявляются движения -пластически-округлые, плавные или, наоборот, резкие, угловатые, прямолинейные, можно судить о состоянии души. Поэтому на физкультурных занятиях, проводимых под музыкальное сопровождение, использую красочные рисунки, световые и цветовые эффекты, подчеркивающие сущность выполняемых упражнений и вызывающие эмоциональный подъем. Все это помогает гармоническому развитию личности.

На занятиях воспитывается чувство коллективизма, интенсивно формируется двигательное воображение - основа творческой, осмысленной моторики. С этой целью предлагаю детям специальные игровые задания, выполняя которые ребенок преодолевает стереотип движения с данным предметом. Например, если этим предметом является мяч, то они придумывают новые способы применения его, пытаются рисовать им невидимые контуры, раскручивать его па полу, словно волчок, или пронести его на голове вместо шляпы.

Другую группу аналогичных заданий составляет придумывание названий выполняемых движений («корова», «улитка», «силачи»). В игре ребенок экспериментирует с воображаемыми позициями, формируется способность к творческому освоению и гибкому применению двигательных образцов, умение входить в образ, эмоционально переживать целостное движение.

Чтобы поднять настроение, использую упражнение, которое называется «Салют». Дети принимают свободную позу, закрывают глаза и вспоминают, как впервые с радостным чувством нетерпеливо ожидали прекрасное зрелище -праздничный салют. Произносится: «Огонь». После чего дети вскидывают руки вверх, подпрыгивая, кричат: «Ура», вкладывая в этот крик радость и ликование.

В заключительной части занятия для восстановления организма провожу настройку (психогимнастика, релаксация). Это формирует у детей чувство удовлетворения от проведенного занятия, создает положительный эмоциональный настрой на качественное выполнение предстоящей деятельности.

Оздоровительные занятия провожу через разнообразные формы: на танцевальном и литературном материале, круговой тренировке, в форме подвижных игр и оздоровительного бега, что позволяет 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 музыкальное сопровождение способствуют созданию у детей психологического комфорта, желанию заниматься физическими упражнениями.

Внедряя в работу комплексное сочетание программ и технологий в системе занятий физической культурой, пришла к выводу, что

* у детей повышается интерес к таким занятиям;
* увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;
* развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
* происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности;
* укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
* создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.

Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой слаженной работы с родителями.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

* **Единство**, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
* **Систематичность и последовательность** работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.
* **Индивидуальный подход** к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьёй включает:

* ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
* ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

В связи с этим провожу беседы, консультации с родителями, «Предупреждение плоскостопия и осанки», «Организация семейного досуга», «Спортивный уголок дома», «Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников» и т.д., анкетирование. Размещаю информацию в родительском уголке («Здоровей-ка»), на информационном стенде «Спорт, здоровье, успех». Организовываю «Дни открытых дверей» с просмотром и проведением разнообразных физкультурных занятий.

Хорошие результаты дает совместная организация и проведение спортивных мероприятий, праздников и развлечений: таких как «Папа, мама я - спортивная семья», «А ну-ка, парни», «Семейные старты» и т.д.

Проводила консультации и мастер-классы с воспитателями ДОУ, такие как: «Технология проведения оздоровительных мероприятий, «Двигательная активность, как оптимальное условие всестороннего моторного развития ребенка», «Использование нетрадиционного оборудования» «Организация двигательной активности детей»

Для эффективного отслеживания уровня развития детей вся работа строилась на диагностической основе. Использовала индивидуальные тесты (задания), определенные для каждой возрастной ступени, начиная с 3-х лет. Эти тесты проводила на физкультурных занятиях, на прогулке. Тесты выполнись детьми индивидуально (так легче фиксировать результаты), иногда объединяла их в маленькие подгруппы по 3-4 человека, чтобы ускорять обследование.

В конце года тестирование проводила по показателям, где каждому ребенку предлагала задания на:

* статическое равновесие;
* динамическое равновесие;
* силу движений;
* ловкость движений;

Результаты работы по развитию движений, дали возможность сделать следующий вывод: на нетрадиционных физкультурных занятиях дети активнее и лучше выполняют поставленные задачи. Они стали гибче, выносливее. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт. А самое главное то, что улучшилась эмоционально - двигательная сфера ребёнка.

Это значит, что стало меньше малоактивных и стесняющихся детей. Добиться этого помогло выполнение ряда условий:

* правильно организованная двигательная активность в течение дня, недели;
* выполнение детьми, родителями, воспитателями социально-педагогических и медицинских требований;
* разработка и выполнение комплексов различных типов занятий;
* знание воспитателем и родителями диагностических и профилактических методик и 'технологий.

**Результативность по отношению к группам здоровья**

**Результаты диагностики развития физических качеств средней группы (2011/2012 г.)**

**Результаты диагностики развития физических качеств подготовительной группы (2013/2014 г.)**

Итогом реализации данной технологии явилась положительная динамика состояния здоровья детей. По результатам мониторинга видно, что произошел качественный рост по всем показателям. Высокий уровень развития физических качеств вырос на 25%), в двигательно-эмоциональной сфере высокий уровень вырос на 12%

Во время проведения диагностики я учитывала:

* индивидуальные возможности ребёнка;
* особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий провожу небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и тоже задание, обращаются за помощью, стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

С каждым годом идёт повышение высокого уровня развития и значительное понижение низкого уровня развития.

Качественные критерии: дети становятся более выносливыми, сильными, лучше ориентируются в пространстве, улучшилась быстрота реакции.

Дошкольный возраст — это время активного формирования организма ребенка. В этот период закладывается фундамент таких двигательных качеств, как сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, совершенствуются функциональные возможности организма.

В этом немаловажную роль играет система физкультурно-оздоровительной работы.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.

При выборе таких занятий учитываю задачи, содержание, место и условия проведения занятия, физическую подготовленность детей, степень владения ими определенными видами движений, индивидуальные особенности и интерес детей.

А все разнообразие, в проведении альтернативных физкультурных занятий помогает мне развить в дошкольниках интерес к физкультуре, повысить двигательную активность детей и моторную плотность занятий.

*Список используемых источников*

|  |  |
| --- | --- |
|  | Антонов, Ю.Е., Кузнецова, М.Н., Саулина, Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века: Пособие для исследователей и педагогических работников. - М: Аркти, 2000. |
|  | Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников |
|  | Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста /М.А. Доронина //Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. -С.10-14. |
|  | Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки /М.Н. Емельянова //Ребенок в детском саду. - 2007. - №4. -С.29-33. |
|  | Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду / Творческая школа для дошколят. - ТЦ СФЕРА, 2005 |
|  | Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. - М.: Владос, 2001. |
|  | Казина О.Б. Физическая культура в детском саду. - ООО «Академия развития», 2011. |
|  | Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми. - ТЦ СФЕРА, 2008 |
|  | Корепанова М.В., Харламова Е.В. Диагностика развития и воспитания дошкольников в образовательной системе. - М., 2005. |
|  | Литвинова, М.Ф. «Русские народные подвижные игры». - М.: Айри-Дидактика, 2003. |
|  | Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. -М, 2002. |
|  | Ноткина, Н.А. и др. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. - Санкт-Петербург: Детство- Пресс, 2000. |
|  | Педагогическая диагностика по программе «Развитие»: Младший и средний дошкольный возраст. - М., 2000. |
|  | Потопчук, А.А., Овчинникова, Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. - С.-Пб.: Речь, 2002. |
|  | Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. - Детство- Пресс, 2009. |
|  | Шебенко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду |