Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения не нова – ей посвящены многочисленные исследования, труды ученых и практиков, разрабатывающих и внедряющих современные здоровье-сберегающие технологии. Мне хочется поделиться своими наблюдениями и небольшим опытом работы воспитателя. До 01.09.2014г. я работала 30 лет заведующей детским садом, а потом просто захотелось воспитывать, обучать и развивать детей, и получать от этого огромное удовольствие, заряжая детей позитивом, добротой и эмоциональным счастьем.

Я для себя открыла, что только личному примеру взрослого (в данном случае воспитателя) ребенок верит безоговорочно, простые слова для детей не убедительны. Я точно знаю, что воспитатель должен быть ребенку партнером по игре, в общении, в любой деятельности. Это вооружает воспитателя эффективным, и в то же время простым и естественным способом доверительного общения с детьми.

По жизни я активный человек. И первое, что я сделала, - пошла со своими детьми на занятия физкультурой в спортивной форме. Дети были удивлены и все время задавали вопрос: «А Вы, что, тоже будете заниматься?». Я делала все упражнения и учувствовала во всех играх, что предлагал детям инструктор по физической культуре. Дети радовались, смеялись и переживали вместе со мной. Преподаватель физкультуры всегда обращала внимание детей на то, как здорово это у меня получается.

Дети безумно любят физкультуру. И я тоже. У нас с ними на занятиях полная гармония. Мы вместе получаем огромный заряд бодрости (хотя бывает и устаем), кучу положительных эмоций. А главное – духовное, эмоциональное и физическое здоровье. От этого зависит их успешная учеба, творческая самореализация и счастливая личная жизнь. В детском саду хочется дать детям старт к формированию здоровой души, крепкого духа и сильного крепкого тела.

Дети рассказывают мне, как они просят своих родителей и родных заниматься физкультурой дома, копируя преподавателя физкультуры и все время говорят: «А вот Надежда Николаевна с нами занимается и ей это хочется делать». Со временем обнаружилось стремление родителей не отставать от своих детей в физической подготовке. У родителей на примере воспитателя появилось желание заниматься вместе с детьми подвижными играми на прогулке, активнее участвовать в спортивных праздниках в детском саду, исчезло стеснение. Позитивные эмоциональные отношения между детьми, родителями и педагогами способствуют реализации одного из основных приоритетов детского образования – это здоровье и социально-эмоциональное развитие ребенка.

Совместные спортивные занятия с детьми помогли мне заинтересовать собой гиперактивных детей. Теперь они стараются направить свою энергию в русло физического развития. Когда эти дети не могут справиться с собой, я просто предлагаю им любые физические упражнения по их выбору: попрыгать на одной ножке, присесть, отжимать, постоять на одной ноге, удерживая равновесие. Иногда дети сами придумывают себе упражнения. У этих ребят сразу исчезает напряжение и агрессивность, появляется позитив и хорошее настроение. Часто к ним присоединяются и другие ребята. И так небольшие занятия физкультурой у нас получаются каждый день.

Я поняла, что детям нравится воспитатель физически активный, веселый, умеющий все, как в творческом плане, так и в спортивном. Так я завоевала любовь и авторитет у детей. Дети в нашей группе чувствуют свою значимость во всех сферах деятельности, защищенность, любовь со стороны взрослых. Это способствует их душевному комфорту и улучшению здоровья.

Хочется верить, что мой опыт совместных занятий по физической культуре с детьми поможет вам ещё больше сблизиться с вашими воспитанниками и укрепит ваше здоровье.