**САМОАНАЛИЗ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Кургановой Ларисы Николаевны,**

**руководителя физического воспитания**

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад общеразвивающего вида №3 «Рябинка» г. Инза Ульяновской области**

«…Для региональной социальной политики Ульяновской области вопросы здоровьесбережения, развития спорта и здорового образа жизни являются неизменным приоритетом….».

***(из приветственного слова Губернатора Ульяновской области С.И.Морозова участникам межрегиональной Ассамблеи «За здоровое поколение»).***

В настоящее время проблема физического воспитания детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям.

Объём ныне используемых оздоровительных упражнений в практике нашего детского сада весьма большой. Упражнения разнообразны по форме, содержанию и степени воздействия на организм ребёнка, но по результатам диагностики за последние два года наблюдается снижение уровня развития физических качеств, особенно координации движений, и катастрофически уменьшается число здоровых детей. В тоже время старший дошкольный возраст является наиболее важным периодов для формирования двигательной активности и благоприятным для развития многих физических способностей, в том числе координационных, а так же способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В условиях возрастания объёма учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребёнка-дошкольника. Он всё больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач. На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Из инструктивно-методического письма «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»: «Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% среди контингента детей, поступающих в школу. Результаты разных исследований свидетельствуют о том, что современное состояние здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста характеризуется следующими тенденциями: распространённость функциональных отклонений достигает более 70%, хронических заболеваний – 50%, физиологической незрелости – 60%. Более 20% детей имеют дефицит массы тела. У детей с морфофункциональными отклонениями ведущими являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления. Среди хронической патологии дошкольников наиболее распространённые заболевания костно-мышечной, нервной, дыхательной систем, а также аллергические заболевания кожи». Это является одной из наиболее острых проблем современности.

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания. А физически развитый ребёнок - всегда здоровый ребёнок! Это истина.

Здоровье (по определению ВОЗ) – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических аномалий.

На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то всё остальное бессмысленно.

Кардинальные изменения, произошедшие в жизни страны в последнее десятилетие, потребовали серьёзных реформ в деятельности образовательных учреждений, в том числе для детей дошкольного возраста. Именно в период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребёнка, формирование его способностей, стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни и на этой основе – создание полного фундамента здоровья.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Проблема физического здоровья детей – одна из наиболее актуальных на сегодняшний день. Многие дошкольные учреждения внедряют в свою работу различные оздоровительные программы и новейшие технологии.

Чтобы сформировать здорового развитого ребёнка во всех потенциально значимых сферах образования и собственно жизнедеятельности, необходимо применять активные методы обучения, технологии, развивающие прежде всего физические качества детей, а на равнее с этим и познавательную, коммуникативную и личностную активность нынешних детей.

Чем настоятельнее потребность общества в здоровой личности, тем острее необходимость в теоретической разработке основ и механизмов её формирования и применения их на практике.

Зачастую мы становимся свидетелями противоречий теории и практики и сталкиваемся с неспособностью ребёнка получать полученные знания в жизни. В данной ситуации возникает острая педагогическая проблема – устранить данное противоречие путём механизмов и поиска эффективных технологий, методов и приёмов формирования ключевых компетентностей дошкольников в сфере здоровьесбережения и корректировки своего физического состояния.

**Часть 1.**

**САМОАНАЛИЗ И САМООЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА ПО РЕАЛИЗУЕМЫМ ПЕДАГОГИЧЕСКИМ ФУНКЦИЯМ:**

* 1. **Формирующая функция:**

***Обоснование выбора собственной педагогической концепции.***

В основе моей педагогической деятельности лежит концепция системного обучения.

Основная роль воспитателя в процессе системного обучения – организация деятельности дошкольника таким образом, чтобы в процессе обучения у него развивались ии формировались способности, физические навыки и активная жизненная позиция.

***Системное обучение включает в себя несколько постулатов:***

* признание ребёнка полноправными участниками образовательного процесса;
* при использовании системного обучения воспитателю необходимо учитывать те данные, которыми ребёнок уже обладает;
* при использовании системного обучения воспитателю необходимо строить образовательный процесс такми образом, чтобы ребёнок развивался не только физически, но и духовно, умственно, личностно.

Ребёнок должен самостоятельно решать проблемы, послтавленные перед ним воспитателем.

Системное обучение представляет собойцепь системных задач, усложняющихся в процессе обучения. Данный подход выработает у дошкольников стремление не только колекктивно решать поставленные задачи, но и самостотельно.

Достижение ожидаемого результата системного обучения в дошкольном учреждении возможно при выполнении ряда устоявшихся в педагогической деятельности истин:

* *Принимать ребёнка таким, каков он есть.*

Все дети талантливы по-своему, и важно этот талант найти и помочь ребёнку его раскрыть. И здесь важно доверие, опора на имеющиеся у ребёнка потенциал, поиск и развитие его дарований, способностей, стимулирование внутренних сил, чтобы на этом фундаменте ребёнок смог заняться самообразованием и самосовершенствованием.

* *Быть справедливым и последовательным в воспитании и обучении.*

Для ребёнка, справедливость – это условие его непосредственной защищённости. А педагогическая справедливость заключается в том, чтобы увидеть, пусть даже самую маленькую, победу ребёнка, даже если эта победа не над другими, а над самим собой, или просто отметить старание ребёнка.

* *Быть примером для детей.*

Для того, чтобы быть примером для детей, необходимо совершенствоваться самому, быть увлечённым богатством творчества, психологии детей.

Всегдв думать о своих воспитанниках, знать их конкретные проблемы и находить способы и методы, с помощью которых эти проблемы возможно решить, радоваться и восхощаться успехами своих воспитанников.

В своей работе я использую педагогическую технологию поддержки детских инициатив, предметом которой является процесс совместного с ребёнком определения его интересов, конкретизации целей, возможностей и путей преодоления препятствий и проблем, мешающих проявлению самостоятельности в достижении результатов в общении и саморазвитии.

В настоящее время я широко использую в учебно-воспитательном процессе следующие методы системного обучения:

* Демонстрация физических упражнений совместно с детьми;
* Просмотр обучающих фильмов, слайд-шоу, компьютерных презентаций о видах спорта;
* Постановка перед детьми проблем, требующих их обязательного решения в процессе занятия.

Процесс модернизации образования выдвигает задачи разработки инновационных психолого-педагогических технологий и насыщения традиционных форм и методов воспитания и обучения продуктивным практически ориентированным содержанием. При реформировании общества изменяется и человек, причём, это касается всех возрастных периодов, в том числе и дошкольного детства.

В условиях нестабильности социальных процессов, отражающихся на положении каждой семьи, нарастают, с одной стороны, тревожность, агрессивность детей, а с другой – пассивность и запутанность, которые оказывают деструктивное влияние на их эмоциональное состояние и препятствуют нормальным адаптационным процессам и течению образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении.

К приоритетным, как укакзано в Концепции модернизации российского образованиядо 2010 года, задачам формирования у подрастающего поколения гражданственности, правового сознания, духовности и общей культуры относятся и вопросы формирования способности к сотрудничеству, коммуникабельности и толерантности. Данный факт отражается в организационном и программно-методическом обеспечении дошкольного образования. Поставленные задачи должны получить отражение и в новых образовательных технологиях, ориентированных на социальную адаптацию дошкольников и выявление наиболее эффективных факторов и педагогических условий, способствующих её успешному осуществлению.

В социальной адаптации значительное место занимает формирование знаний ребёнка о самом себе – основы «Я – концепции» растущей личности, так как необъективность самооценки выступает в качестве причины внутреннихи внешних конфликтов. По мысли М.В. Корепановой, развитие позитивного образа «Я» должно стать одной из приоритетных целей современного дошкольного образования, что позволит ребёнку, «увидев в себе индивидуальность, научившись распознавать свои чувства и состояния», стать «способным с пониманием и уважением относиться к окружаюим».

Я в своей работе использую систему методов Ю.К. Бабанкского, включающую в себя три большие группы методов обучения:

* *Методы организации и осуществления учебной деятельности* (словестные, наглядные, практические, репродуктивные и проблемные, самостоятельной работы и работы под руководством руководителя физического воспитания).
* *Методы стимулирования и мотивации деятельности* (методы формирования интереса – познавательные и подвижные игры, создание ситуаций успеха, методы формирования долга и ответственности в деятельности – предъявление педагогических требований).
* *Методы контроля и самоконтроля* (выполнение определённых нормативов на меткость, скорость, ловкость, выносливость, а также, наблюдение за выполнением тех же упражнений другими участниками образовательного процесса дошкольного образовательного учреждения).

Опираясь на психологическую концепцию поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина, в образовательной деятельности физической культурой выделяю три этапа:

* Побудительно-мотивационный;
* Операционально-познавательный;
* Рефлексно-оценочный.

В своей деятельности я опираюсь на концепцию Ш.А. Амонашвили, который работал с шестилетками. В своей деятельности он опирался на игровую методику, самоанализ и самооценку.

Итак, формируя у дошкольников оценочные умения, обучаю их выполнению различных физических упражнений, комплексов утренней гимнастики и т.д.

Всё это способствует осмысленному восприятию дошкольниками значительного по объёму физического материала, гармоничному развитию физических качеств дошкольника, осуществлению пошагового и итогового самоконтроля и взаимоконтроля.

* 1. **Диагностическая функция:**

Способности проявляются за рамками стандартов.

Как заметить в ребёнке способности? Наблюдать, когда он самозабвенно играет: что ему нравится, что лучше получается, чему отдаёт предпочтение. Здесь всё очень просто: нравится то, что лучше и легче получается, а получается потому, что есть приоритетные задатки – предпосылки способностей.

Способности комплексны, поэтому воспитателю нужно будет представлять много разных условий для их проявления и развития. Нужно дать ребёнку возможность попробовать себя в разных делах, разных играх и разнообразных ролях и ситуациях. Это не так просто, как может показаться.

Без воспитателя, без внимания к миру ребёнка, без включения в творческтво его способности угасают, нарастает равнодушие.

Способности ребёнка в руках воспитателя. Не заметит, не разовьёт он их – и ребёнок не сможет продемонстрировать динамику физического развития.

Главное – диагностика.

Я, как руководитель физического воспитания, основываюсь на следующие критерии:

* Владение основными культурно-гигиеническими навыками;
* Самостоятельное выполнение доступных возрасту гигиенических процедур;
* Сформированность основных движений и физических качеств;
* Сформированность потребности в двигательной активности;
* Сформированностьпредставлений о здоровом образе жизни;
* Соблюдение элементарных правил здорового образа жизни.

В дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируются здоровье, интеллект, память, внимание и другие физические и психические способности, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности, особенно важно интеллектуальное развитие дошкольника, которое идёт параллельно с физическим. Именно в процессе их параллельного совершенствования у ребёнка формируются двигательные действия и положительные установки на будущую учебную деятельность в школе. От физического развития во многом зависит и психическое развитие.

Эта связь особенно хорошо видна, когда рассматриваются возрастные особенности психического развития. Детский организм, как известно, не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте организм человека отличается своими особенностями, которые и определяют его жизнедеятельность, специфику физической и умственнойдеятельности.

Проблема влияния двигательной активности, а значит, и физической культуры на умственное развитие человека впервые была поднята физиологами И.П. Павловым, А.С. Батуевым, П.К. Анохиным, И.М. Сеченовым, В.М. Бехтеревым, Э.Ш. Айрапетьянц и др.

Объективная необходимость развития интеллектуальных способностей детей старшего дошкольного возраста и субъективная недооценка некоторыми родителями роли физического воспитания, т.е. двигательной активности, привело меня к мысли о необходимости организации физического воспитания таким образом, чтобы оно оказывало воздействие на сенсорные и двигательные системы детей дошкольного возраста, способствовало ускоренному развитию интеллектуальных и психомоторных способностей.

В начале и конце учебного определяется уровень физической подготовленности и уровень развития интеллектуальных способностей детей, причём физическая подготовленность характеризуется степенью сформированности у них навыков основных движений, а также физических качеств.

***Результаты диагностики «Динамика формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»»:***

***Результаты диагностики «Динамика формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»» во второй младшей группе №1 (2-3 года).***

**Данные подтверждаю.**

**Заведующая МБДОУ д/с №3 «Рябинка» г. Инза \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. Волкова**

***Результаты диагностики «Динамика формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»» во второй младшей группе №2 (2-3 года).***

***Результаты диагностики «Динамика формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»» в средней группе (3-4 года).***

**Данные подтверждаю.**

**Заведующая МБДОУ д/с №3 «Рябинка» г. Инза \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. Волкова.**

***Результаты диагностики «Динамика формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»» в старшей группе №1 (4-5 лет).***

***Результаты диагностики «Динамика формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»» в старшей группе №2 (4-5 лет).***

**Данные подтверждаю.**

**Заведующая МБДОУ д/с №3 «Рябинка» г. Инза \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. Волкова**

***Результаты диагностики «Динамика формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»» в подготовительной группе №1 (6-7 лет).***

***Результаты диагностики «Динамика формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»» в подготовительной группе №2 (6-7 лет).***

**Данные подтверждаю.**

**Заведующая МБДОУ д/с №3 «Рябинка» г. Инза \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. Волкова.**

* 1. **Прогностическая функция:**

При прогнозировании результатов педагогической деятельности пользуюсь понятием «Зона ближайшего развития» Л.С. Выготского.

В основу разрабатываемой в Отечественной возрастной и педагогической психологии концепции о соотношении обученияи умственного развития ребёнка легло положение о зонах актуального развития (ЗАР) и зоне ближайшего развития (ЗБР). Эти условия психического развития были выделены Л.С. Выготским. Он показал, что реальное соотношение умственного развития к возможностям может быть выявлено с помощью определения уровня актуального развития ребёнка и его зоны ближайшего развития. Обучение, создавая зону ближайшего развития, ведёт за собой развитие, и только то обучение действенно, которе идёт впереди развития.

Решение проблемы соотношенияобучения и развития тесным обрвазом связано с концепцией зоны ближайшего развития (ЗБР) Л.С. Выготского.

*Зона ближайшего развития* – это расхождение между уровнем актуального развития и уровнем потенциального развития.

Основными критериями уровня актуального развития являются обученность, развитость и воспитанность, а зоны ближайшего развития – обучаемость, развиваемость, воспитуемость.

***Краткий анализ успешности применения диагностик в учебно-воспитательном процессе дошкольного образовательного учреждения:***

Контроль является необходимым структурным компонентом процесса обучения, который осуществляется несколькими методами.

На практике, я чаще всего применяю такие методы диагностики, как повседневное наблюдение за выполнением физических упражнений.

Повседневное наблюдение за выполнением физических упражнений позволяет мне составить представления о том, как ведут себя на занятиях воспитанники, как проявляют сообразительность и самостоятельность при выработке практических умений и навыков. Накопление достаточного количеста наблюдений позволяет мне определять индивидуальные особенности дошкольников.

* 1. **Конструктивная функция:**

Умение планировать свою деятельность – главное в работе каждого человека, тем более педагога дошкольного образовательного учреждения.

С 2011-2012 учебного года я, как руководитель физического воспитания, работаю по программе Н.Е. Вераксы «От рождения до школы» и составляю перспективные планирования в соответствии требования Федерального Государственного Стандарта.

Кроме этого, мной разработана циклограмма, включающая тематическое планирование заседаний родительских гостиных на базе МБДОУ д/с №3 «Рябинка» по здоровьесберегающему направлению на 2012-2013 учебный год.

* 1. **Организаторская функция:**

С целью оказания воздействия на сенсорные и двигательные системы детей дошкольного возраста, способствованию ускоренному развитию интеллектуальных и психомоторных способностей, физическое воспитание в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждениии детский сад общеразвивающего вида №3 «Рябинка» г. Инза было организовано мной по следующей модели:



***Физкультурно-оздоровительные занятия.***

Обязательные ежедневные физкультминутки, ежедневные утренние гимнастики (цель – создание эмоционального комфорта), подвижные игры в помещении и на улице (их моторная плотность составляет 60% и более), физические упражнения из различных исходных положений, способствующие укреплению всех групп мышц и т.д.

***Физкультурные занятия.***

Физкультурные занятия должны проводиться в первую половину дня не менее 5 раз в неделю (два занятия на улице, два занятия в зале, одно занятие на улице, на усмотрение руководителя физического воспитания, который должен учитывать температурный режим на улице, моторная плотность занятий – 80% и более).

Основную особенность физкультурных занятий составляет преобладание циклических, прежде всего беговых (скорость – 1,0 – 1,2 м/сек., т.е. два коротких шага в секунду), упражнений во всех видах двигательной активности детей. *Это необходимо для тренировки и совершенствования общей выносливости – наиболее ценного оздоровительного качества*. Все физкультурные занятия имеют игровой характер, которые сочетаются с заданиями, направленными на развитие интеллектуальных способностей. Например, я использую игры, основанные на знании основных видов движений: «Не намочи ноги!», «Спасайся от волка!», «Пробеги и не задень!» и т.д.

В игре «Не намочи ноги!» дети должны прыгать на те островки, котрые соответствуют цвету их эмлемы.

В игре «Спасайся от волка!» детям нужно выбрать наиболее надёжный дом, изображённый на стене зала (данная игра является аналогом сказки «Три поросёнка»).

В игре «Кто быстрее?» дети должны двигаться лишь по сигналу руководителя физического воспитания, котрый поднимает картинки, соответствующие эмблеме ребёнка.

В играх я вариативно использую не только зрительные сигналы, но и слуховые: на хлопок – прыжки; на свисток – бег – змейкой; под бубен – ходьба по диагонали зала и т.д.

На занятиях стараюсь создавать поисковые ситуации. Например, дети гуляют по лесу (одна сторона зала), им необходимо вернуться домой (другая сторона зала), но просто перебежать с одной стороны зала на другую они не могут: в центре зала бродят дикие звери, которые могут их съесть. Детям необходимо воспользоваться физкультурными снарядами, на которых закреплены карточки с условными изображениями (5 квадратов означают, что ребёнок должен подняться по шведской стенке на 5 перекладин; стрелки – ориентиры в пространстве и т.д.).

Игровой материал для занятий подбираю таким образом, чтобы, решая ту или иную двигательную задачу, дети осваивали занятия по физической культуре не только путём зрительного или слухового восприятия, но и в результате подключения умственной активности.

Содержание и построение занятий – вариативные: наряду с традиционной структурой (вводная, основная и заключительная части) я провожу занятия, построенные на подвижных играж, спортивных или танцевальных упражнениях, содержащие элемент Степ-аэоробики.

***Самостоятельная деятельность.***

Самостоятельная деятельность возникает по инициативе самих детей. Продолжительность самостоятельной деятельности регламентируется самими дошкольниками.

* 1. **Коммуникативная функция:**

Как целостная технология, педагогика сортрудничества пока не воплощена в конкретной модели. Поэтому педагогику сотрудничества необходимо рассматривать как особого типа «проникающую» технологию, которая является воплощением нового педагогического мышления. Педагогика сотрудничества входт во многие современные технологии как составная часть.

Во время образовательной деятельности по физическому воспитанию я использую современные информационные технологии, наглядность и технические средства обучения. Такие как:

* Демонтрация мультимедийной компьютерной презентациии;
* Оформление папок-передвижек для родителей;
* Оформление совместно с детьми коллажей на тему «Наша физкультурно-оздоровительная работа» и многое другое.

Кроме того, я принимаюучастие в работе семейного клуба «Талантливые дети талантливых родителей» как организатор физкультурно-оздоровительной работы среди детей и их родителей.

На протяжении последних лет моей работы в должности руководителя физического воспитания, наблюдается попложительная динамика вовлечения родителей воспитанников в физкультурно-оздоровительную работу дошкольного образовательного учреждения.

***Динамика вовлечения родителей воспитанников в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ:***

В 2010-2011 учебном году вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ составляло 17%, в 2011-2012 учебном году – 43%, в 2012-2013 учебном году – 63%. Прирост показателей вовлечения родителей в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ за последние три учебных года составляет 46%.

**Данные подтверждаю.**

**Заведующая МБДОУ д/с №3 «Рябинка» г. Инза \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. Волкова**

* 1. **Аналитическая функция:**

Я, вот уже на протяжении 3 лет, занимаюсь изучением и переработкой методики Степ-аэробики. В ходе данного временного периода мной переработано большое количество информации в СМИ, сети Интернет, печатных изданиям (методических журналах, научно-практических пособиях), проведён сравнительный педагогический эксперимент и многое другое.

Мной было выяснено, что в настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в обществе. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети 5-7 лет обладают большим творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движении. Это позволяет им овладеть сложным программным материалом по развитию двигательных умений и навыков.

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера.

Циклические упражнения – это упражнения, в которых в течение длительного времени постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения преимущественно оказывают влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность суставов, лабильность нервно-мышечного аппарата. К таким видам упражнений можно отнести утреннюю и ритмическую гимнастику, а так же степ-аэробику.

Я пришла к выводу, что для достижения определенного уровня физического развития детей в данном возрасте, необходимо использовать ритмическую гимнастику и ее составляющую – «степ-аэробику», то есть движение различными частями тела (руками, головой) при выполнении шага на степ.

*Степ-аэробика* – это гимнастика с оздоровительной направленностью, оказывающая влияние на деятельность органов кровообращения и дыхания, на сердечнососудистую систему, способствует усилению обменных процессов в организме детей дошкольного возраста. Основным средством степ-аэробики являются различные по темпу и интенсивности комплексы гимнастических упражнений, направленные на работу всех групп мышц и суставов. А современная ритмичная музыка, яркая одежда и танцевальные движения создают положительные эмоции.

*Существуют разные варианты занятий степ-аэробикой:*

* в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста (продолжительность от 25 до 35 мин.);
* как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
* в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
* показательные выступления детей на праздниках;
* как развлечение.

За короткое время степ-аэробика стала одним из любимых занятий для детей дошкольного возраста. Степы для них обладают особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства, имитирующие «домики». Для педагогов, подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Степ требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия, так как на нем двигаться сложнее, чем на гимнастическом коврике. Здесь требуется контроль над движениями и точная ориентация в пространстве. Для детей эта задача выполнима, если усложнять упражнения постепенно. К тому же, степ-аэробика посильна и интересна для детей, так как в ней могут присутствовать игровые моменты.

Для занятий степ-аэробикой нами были изготовлены индивидуальные снаряды для детей – степы. Степ – это ступенька высотой не более 8 см., шириной – 25 см. и длинной – 40 см.

При подготовке к проведению занятия степ-аэробикой степы расставляются в шахматном порядке, по кругу или по периметру зала. В первую очередь детей обучают вставать на степ. Упражнения на силу следует чередовать с упражнениями на гибкость. Постепенно повышается нагрузка, увеличивается темп музыкального сопровождения, усложняются комплексы, сокращаются паузы для отдыха.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степы используются детьми в самостоятельных играх и эстафетах. Комплексы степ-аэробики и подвижные игры со степами украшают любой праздник и вызывают интерес, как у воспитанников детского сада, так и у их родителей.

Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Казалось бы, им должно быть особенно сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве, но психологическая привлекательность мини-степов и общий энтузиазм, характерный для занятий, помогают детям адаптироваться к требуемым условиям через 2 – 3 занятия. Степ становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в повседневной жизни.

В работе с детьми я вариативно использую комплекс методов: беседа, диалог, тренинг, гимнастика (пальчиковая), импровизация, ситуации творческого поиска, создание проблемных воспитывающих ситуаций.

Ведущий замысел воспитательной системы моих занятий состоит в создании в коллективе комформтной атмосферы жизнедеятельности, основанной на дружелюбном общении друг с другом, способствующей индивидуальному и коллективному физическому мастерству. Главным целевым ориентиром является содействие формированию у детей нравственной направленности.

При работе с детьми я всегда имею в виду принцип постепенного продвижения в развитии личности. При этом успехи, достижения ребёнка сравниваются не со стандартом, как в основном образовании, а с исходными возможностями самого дошкольника.

Приоритетным видом деятельности обучения и воспитания дошкольника является познание и выработка индивидуальных ценностных ориентиров через общение и деятельность, стремление в самосовершенствованию и выработке личностной миссии. В качестве критериев эффективности функционирования учебно-воспитательной системы на занятиях физической культурой, избраны критерии, позволяющие оценить результаты деятельности по достижению поставленной цели. К числу критериев относится:

* развитость познавательного потенциала ребёнка;
* проявление творческого потенциала дошкольника;
* формирование коммуникативных навыков;
* нравственная направленностьличности ребёнка;
* сформированность у воспитанников первичных умений самопознания, самоанализа и саморазвития.

Сама личность воспитателя, его внутренний мир, оказывают большое влияние на формирование личности дошкольника, поэтому педагог должен быть интересен воспитанникам, постоянно развивать свой кругозор, совершенствовать профессиональное мастерство. Основой всей моей педагогической деятельности стала необходимость в постоянном самосовершенствовании и самообразовании.

Я постоянно принимаю участие в заседаниях педагогического совета МБДОУ д/с №3 «Рябинка» г. Инза, заседаниях профессиональных объединений воспитателей, посещаю открытую образовательную деятельность своих коллег и сама делюсь педагогическим опытом на мастер-классах, открытых мероприятиях, проводимых в рвмках обучающих семинаров, профессиональных объединений как воспитателей, так и заведующий дошкольными образовательными учреждениями района.

* 1. **Исследовательская функция:**

Предназначение педагога в современном дошкольном образовании - особое, ребёнку нужно дать не только разнообразную информацию, но включить его в разнообразную значимую деятельность.

На современном этапе развития дошкольного образования детей, в условиях его включения в общеобразовательный процесс, основными задачами творческой и исследовательской деятельности в учреждениях дошкольного образования является, прежде всего, обучение детей навыкам создания пространства для своего творческого самоопределения и развития, формирование культуры общения, развитие у детей логического мышления, творческого и познавательного с использованием для этого богатейшего методического и информационного потенциала материала.

Для эффективного решения поставленных задач, я организую свою педагогическую деятельность на системной основе, которая строится в соответствии с такими принципами педагогики как доступность, взаимодействие и сотворчество.

Для успешного обучения детей дошкольного возраста физическому воспитанию, мной был разработан инновационный педагогический проект «Активизация оптимальной двигательной активности посредством степ-аэробики». Данный проект предполагает использование на занятиях элемента степ-аэробики, а также проведение комплекса утренней гимнастики с использованием аэробных упражнений.

Через периодические издания методической литературы, Интернет-ресурсы, знакомлюсь с педагогическими новинками, освещающими образование и достижениями в области физического воспитания, изучаю их и потом использую в своей педагогической практике.

**Часть 2.**

**РЕЗУЛЬТАТЫ МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

Предметно-развивающая среда спортивного зала содержит следующее оборудование необходимое для комплексной физкультурно-оздоровительной работы:

***Программно – методическое обеспечение физического воспитания в МБДОУ д/с №3 «Рябинка» г. Инза:***

В своей педагогической деятельности пользуюсь комплексной образовательной программой Н.Е. Вераксы «От рождения до школы» под редакцией Комаровой, Гербовой, Васильевой.

Мной разработан перспективный план занятий по степ-аэробике на 2013-2014 учебный год. Перспективный план занятий по степ-аэробике содержат такие структурные элементы, как: общеразвивающие упражнения, основные виды движений, веселый тренинг, подвижные игры.

Кроме этого, мной разработана картотека занятий степ-аэробикой, комплекса утренней гимнастики с использованием степ-аэробики. Картотека содержите такие структурные элементы, как: наименование упражнения, дозировка, ритм и т.д.

Я периодически публикую наработанные материалы, советы для родителей по укреплению здоровья детей и авторские разработки в сфере здоровьесбережения и физкультурно-оздоровительной работы во Всероссийской социальной сети работников образования «Наша сеть».

**Часть 3.**

**РЕЗУЛЬТАТЫ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ:**

**Часть 4.**

**УЧАСТИЕ В ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

На протяжениии 2011-2012 – 2012-2013 учебных годов мной был разработан авторский инновационный проект «Активизация оптимальной двигательной активности посредством степ-аэробики», в ракмках которгго в 2012 году был проведён сравнительный педагогический эксперимент.

Проект предполагал промежуточное диагностирование в форме срезовой тест-пробы (RWC 170). Определение физической работоспособности (**RWC 170**) проводится с расчетным методом по формуле Л.А. Абросимовой, Е.В. Карасик:

 **(170 – ЧСС покоя)**

**RWC 170 = -------------------------------------------- \* N нагрузки,**

 **(ЧСС нагрузки – ЧСС покоя)**

Где **N = P\*n\*h, P** – вес ребенка (кг.), **n** – число подъемов на ступеньку в минуту (30), **h** – высота ступеньки (см.).

 В ходе работы над данным проектом было проработано большое количество учебно-методической литературы. В результате было выявлено, что одной из важнейших задач физического воспитания дошкольников является не столько вооружение детей дошкольного возраста необходимыми знаниями, сколько развитие интереса к физкультурным занятиям.

Было выявлено то, что занятия степ – аэробикой действительно влияют на развитие физических качеств дошкольников.

В комплексе с другими закаливающими и укрепляющими мероприятиями использование степ-аэробики даёт хороший результат. По сравнению с данными заболеваемости детей на начало учебного года к концу заболеваемость дошкольников понижается.

Использование степ-аэробики позволяет сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, своим достижениям, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду – одна из ключевых в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо – только здоровый ребёнок способен на гармоничное развитие.

Положительный эффект методики развития двигательных качеств дошкольников возможен лишь при постепенности, систематичности и комплексности применения физических упражнений, оздоровительных сил природы, гигиенических и социально-бытовых факторов.

За короткое время степ-аэробика стала одним из любимых занятий для детей дошкольного возраста. Степы для них обладают особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства, имитирующие «домики». Для педагогов, подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Степ требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия, так как на нем двигаться сложнее, чем на гимнастическом коврике. Здесь требуется контроль над движениями и точная ориентация в пространстве. Для детей эта задача выполнима, если усложнять упражнения постепенно. К тому же, степ-аэробика посильна и интересна для детей, так как в ней могут присутствовать игровые моменты.

Для занятий степ-аэробикой нами были изготовлены индивидуальные снаряды для детей – степы. Степ – это ступенька высотой не более 8 см., шириной – 25 см. и длинной – 40 см..

Первый плюс: огромный интерес воспитанников к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении вот уже почти двух учебных годов.

Второй плюс: у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс: развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвёртый плюс: воспитание физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, темпа).

Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

**Часть 5.**

**УЧАСТИЕ В КОНКУРСАХ:**

Награждена грамотой Администрации МБДОУ детский сад №3 «Рябинка» г. Инза за профессионализм и высокие показатели в работе учреждения.

В феврале 2013 года приняла участие в Муниципальном отборочном этапе ежегодного областного конкурса «Семейные трудовые династии», в котором династия педагогов Пузановых-Кургановых (в которую я вхожу) стала победителем и направлена для участия в Областном ежегоднос конкурсе «Семейные трудовые династии».

В 2013 году была рекомендована Педагогическим советом МБДОУ д/с 33 «Рябинка» и Управленим образования МО «Инзенский район» Ульяновской области на получение гранта в рамках Областного конкурса авторских проектов педагогических работников, направленных на инновационное развитие содержания дошкольного образования.