**"Посеешь привычку – пожнешь здоровье!"**

**Из опыта работы по физической культуре**

**Шачиновой Марины Михайловны**

***«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы »***

***В.А.Сухомлинский.***

 Воспитание здорового дошкольника является приоритетной задачей в нашем детскому саду «Теремок».

 В соответствии с современными требованиями в понятие “здоровый дошкольник” мы обязаны включать не только телесное здоровье ребенка, но и уровень его общей культуры и социального развития. Интеграция образовательных областей дает возможность оптимизации оздоровительной работы.

Достигая этой цели, мне необходимо было решить определенные задачи:

* Сохранение и укрепление здоровья детей. Снижение заболеваемости, повышение защитных сил организма ребенка.
* Совершенствование физических качеств. Профилактика и коррекция негативных тенденций.
* Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, интереса к физической культуре и спорту, потребности к самосовершенствованию.

Свою работу я начала с изучения соответствующей научной и методической литературы, составила План оснащения предметной развивающей среды по физическому развитию в группе.

   Я разработала конспекты непосредственно образовательной деятельности и развлечений с использованием изготовленного мной нестандартного физкультурного оборудования и успешно применяю их на практике. У меня в группе создан физкультурный уголок или "Уголок здоровья", где в доступном для детей месте находятся пособия для развития двигательной активности. Это и фабричное спортивное оборудование, и нестандартное, изготовленное мною и родителями. Здесь можно увидеть различные массажные и ребристые дорожки, для профилактики плоскостопия, кольцебросы, мягкие мишени, разноцветные флажки, ленты, косички, султанчики и многое другое. Нестандартное оборудование используется в нашем детском саду во всех видах физкультурно-оздоровительной работы: во время проведения утренней гимнастики, оздоровительной гимнастики, в игровой деятельности, непосредственно образовательной деятельности, развлечениях, досугах.

Здоровый ребенок рассматривается нами в качестве целостного телесно-духовного организма, и оздоровление трактуется как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей.

В своей работе я апробирую и применяю эффективные приемы инновационных здоровьесберегающих технологий.

Но я уверена, что они **не будут** результативны без формирования у детей привычки к здоровому образу жизни. Необходимо **здесь и сейчас** заложить основу личной ответственности за свое здоровье и осознание зависимости окружающего мира от образа жизни и нравственной культуры каждого из нас.

Ученые доказали, что возраст до 7 лет наиболее благоприятен для обретения привычки быть здоровым. Современная реальность диктует, что быть здоровым – это модно. Я стремлюсь показать детям престижность активной жизненной позиции, эстетики тела, сбережения и развития здоровья.

 В решении этой задачи меня поддерживают все специалисты ДОУ, родители. Совместные планы работы включили качественное взаимодействие в пропаганде физической культуры и спорта, освоении детьми физкультурных знаний и связанных с ними умений и навыков, составляющих основу интеллектуальных ценностей физической культуры. Интеграция усилий всех педагогов по воспитанию привычки к здоровому образу жизни помогает нам достигать определенных успехов в этой работе.

С логопедом мы вместе работаем над правильным дыханием ребятишек. Работа каждого на своих занятиях над одними и теми же задачами позволяют помочь проблемным детям быстрее справиться со своими недостатками.

Музыкальный руководитель создает сценарии и музыкальное оформление физкультурных праздников и развлечений, готовит с детьми художественную часть спортивных соревнований.

Хочу отметить тесное сотрудничество с психологом ДОУ. С ее подачи я применяю на своих занятиях психологию телесности. Это очень помогает преодолеть проблемы неуверенности детей в собственных силах и возможностях своего тела. Формирование произвольности движений основывается на использовании творческого воображения. Возникает так называемая “осмысленная” моторика. Эффект развития “осмысленной” моторики может быть усилен на индивидуальном занятии, если ребенок вступает в своеобразный диалог с органами собственного тела как самостоятельно действующим “лицами”.

Например, работаю с ребенком, испытывающим существенные трудности при подбрасывании мячика одной рукой и попытке его поймать – другой. “Не получается? Ничего страшного, – говорю я ему. **–**Ты пока немножко отдохни, а руки пусть поработают вместо тебя. Ты только наблюдай за ними. Дай им имена. Они сестры или подружки? Во что они любят играть? Сколько им лет – пять, шесть? ... Какие они умелые, ловкие! Похвали их, погладь. Они могут и тебя научить так здорово подбрасывать и ловить мячик...” Результат заключается в том, что эффект отдельной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, целостного психосоматического состояния, которое далее может воспроизводится в режиме двигательного саморазвития.

Таким образом, междисциплинарные связи помогают мне решить свои профильные задачи. В сотрудничестве со всеми осуществляю работу по воспитанию у детей потребности в здоровом образе жизни, интереса к физической культуре и спорту.

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.

Особое внимание уделяю повышению двигательной активности детей на воздухе. Летом – это народные игры (городки, лапта, банки и др.), зимой – катание на лыжах и на санках.

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.

Но, и сейчас я могу говорить о серьезных результатах своей работы. Во-первых, это стабильное ежегодное снижение заболеваемости детей. Положительную динамику развития их психофизиологических качеств показывает ежегодный мониторинг. По рейтингу физкультура – любимое занятие у 90% детей.

Отзывы учителей говорят о хорошей физической подготовленности наших выпускников. Дети легко адаптируются к школе, жизнерадостны, активны, мало болеют. Обладают хорошей выносливостью и работоспособностью.

Выпускники ДОУ посещают школьные кружки и городские спортивные секции, 57% от общего количества. Имеют хорошие спортивные достижения.

Таким образом, я стремлюсь, чтобы моя работа 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.

***«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым»***

**Жан Жак Руссо**