**СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Гайнутдинова Анна Викторовна**

*инструктор по физической культуре,*

*МБДОУ «ЦРР – д/с «Аленушка»*

Детские годы - самый важный период человеческой жизни. В этом возрасте ребенку необходимо всесторонне развиваться, а для того, чтобы развитие происходило качественно, ребенку необходимо быть здоровым. Здоровье – это самое важное, дорогое, лучшее, что есть на свете для человека, а тем более для маленького человечка, который только начинает жить. Поэтому вектором своей работы с детьми я выбрала сохранение и укрепление здоровья детей. Это направление осуществляется во всей моей профессиональной деятельности.

В своей работе с детьми стараюсь использовать современные формы, методы и средства физического воспитания в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. Так, использование инновационной технологии «СОРСИ» (сюжетно- образовательная развивающая соревновательная игра), включающая в себя синтез различных видов деятельности, объединенных одним общим сюжетом, на занятии помогает детям справляться с физической нагрузкой, которая требует от участников игры большой затраты энергии и побуждает организм ребенка к усиленной работе.

Фитбол - гимнастика носит оздоровительную и профилактическую направленность, влияет на развитие двигательных умений, координации движений, функций равновесия, а также вызывает положительные эмоции у детей. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Степ-аэробика, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Современная методика предлагает сочетать танцевальные движения и общеобразовательные упражнения с подъемами и спусками, что способствует развитию координации движений, равновесия и чувства ритма.

Социо - приемы позволяют детям работать сообща, уметь договариваться, идти к одной цели.

Использование в работе нейроскакалки развивает у детей способность удерживать в голове и выполнять несколько действий одновременно, согласовывая их в общем ритме. Для движения на этой скакалке нужна разнонаправленная работа ног. Одна нога совершает прыжки, а другая – вращательные движения. При этом мозг насыщается кислородом, поднимается энергетический тонус, улучшается концентрация внимания и скорость переключения мыслительных процессов.  Нейроскакалка помогает развивать у детей тренировку равновесия, координацию движений и вестибулярного аппарата.

В младших группах широко применяю игровой метод, который характеризуется организацией двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом и относительно большой их свободой и самостоятельностью. С детьми старшего дошкольного возраста применяю соревновательный метод в играх с правилами и состязаниях для достижения более качественных и количественных показателей. Регулярно провожу утреннюю гимнастику, занятия по физической культуре, физкультурно – оздоровительные праздники, развлечения, Дни здоровья, веселые старты, олимпиады и туристические прогулки, где использую разнообразные игровые задания.

Особое внимание уделяю физкультурным занятиям на свежем воздухе: физические упражнения, подвижные игры и эстафеты, оздоровительный бег на прогулке. Все это способствует, качественному развитию воспитанников, доставляя им много положительных эмоций.

В рамках работы по оздоровлению и профилактике нарушений осанки и плоскостопия для детей организована группа здоровья «Крепыш». Занятия, проходят в игровой форме, широко применяется босохождение по массажным коврикам, ребристым, ортопедическим дорожкам, мешочкам с крупой, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, легкий бег, а также различные виды массажа: точечный массаж, игровой самомассаж. Игровой самомассаж оказывает влияние на физическое и психологическое развитие ребенка, проводить его можно с профилактической целью, он укрепляет организм и содействует общему развитию. Кроме этого в занятие включены не только ходьба, бег, физические упражнения, но и обязательно оздоровительные игры, которые способствуют физическому развитию детей, формируют необходимые навыки, координацию движений, ловкость и меткость, а так же профилактике заболеваний и формированию у детей здорового образа жизни. В процессе проведения оздоровительных игр улучшается эмоциональное состояние детей.

С детьми средней группы проходит кружок «Фитбол для дошколят», в программу фитбол – гимнастики включены различные типы занятий: обучающего характера, смешанного характера, вариативного, сюжетно – игровое. Упражнения с фитболом развивают у ребят вестибулярный аппарат, укрепляют мышечный корсет и формируют навыки правильной осанки, а так же доставляют массу положительных эмоций.

В целях профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата с детьми подготовительной к школе группы провожу кружок по степ – аэробике. В систему обучения включены основные типы физкультурных занятий: игровые, тематические, тренировочные, сюжетные. Эта форма работы очень интересна детям своей новизной, способностью выразить свои эмоции под современную музыку. Степ – аэробика включена в программу праздников, развлечений, конкурсных мероприятий и выступлений агитбригад. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик. Выступления с использованием степ - платформы на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

Одним из эффективных средств развития физических качеств у воспитанников является ритмическая гимнастика, которую я применяю во всех видах своей деятельности. Ритмическая гимнастика - это физические упражнения, которые подбираются в соответствии с музыкой и выполняются в различном темпе. Она, доступна, так как строится на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учётом возраста детей и их физической подготовки. Основная цель при выполнении ритмической гимнастики - укрепление здоровья дошкольников. Движения, направлены на развитие координации и выносливости. Под музыку дети выполняют чёткие и ритмичные упражнения. С их помощью воспитанники учатся владеть телом, ориентироваться в пространстве, укрепляют организм и мышечный тонус. Гимнастика разнообразна в движениях, и, как следствие, вызывает максимальный интерес детей.

Привлечение современных технологий повышает интерес к занятиям спорта, формирует у детей привычку к здоровому образу жизни, обеспечивает эффективность проведенной работы и дает положительный результат. В рамках организованной работы по формированию здорового образа жизни у воспитанников детского сада и первоклассников нами организованы разные спортивно-оздоровительные мероприятия: экскурсии в школу, в ходе которых проходит знакомство детей со школьной жизнью, спортзалом, стадионом, Олимпиады, весёлые старты. Эти соревнования проходят как на территории школы, так и на территории детского сада. Такие мероприятия воспитывают волевые качества, развивают стремление к победе и уверенность в своих силах. Учат не только получать радость от своих результатов, но и переживать за своих товарищей.

Не обходят стороной наше учреждение мероприятия по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма,  так как обеспечение безопасности жизнедеятельности детей представляет собой серьезную проблему. В детском саду под моим руководством создан отряд ЮИД (юные инспектора движения), участниками которого являются дети. Цель работы отряда – пропаганда безопасного поведения детей на улице. Дети с удовольствием справляются с ролью юных инспекторов движения, участвуют в мероприятиях по изучению правил дорожного движения: викторинах, развлечениях, выступлениях агитбригад и совместных с инспектором ГИБДД акциях. Такие мероприятия формируют устойчивый интерес к основам здорового образа жизни, безопасное поведение на улице, активизируют любознательность, творчество, развивают положительный интерес дошкольников к правилам дорожного движения.

В оздоровительную работу активно включены не только дети, но и родители. Семья – это среда, где формируется здоровье ребенка. Именно родители обязаны заложить в сознании ребенка основу сохранения здоровья. Система работы с родителями позволяет вовлекать их в совместную деятельность. Планомерная работа, подчиненная единой цели – созданию единого образовательно-оздоровительного пространства детский сад – семья. Творчески отношусь к сотрудничеству, используя совместные занятия с детьми, систематическое участие воспитателей и родителей в различных мероприятиях, таких как оздоровительные занятия, спортивные соревнования «Папа, мама, я - спортивная семья!», Дни здоровья, родительские собрания. В своей работе по направлению укрепления и сохранения здоровья даю рекомендации и консультирую родителей по актуальным вопросам оздоровления ребенка. Постоянная совместная работа с родителями приводит к желаемым результатам в решении задач общего физического развития и оздоровления дошкольников.

Работаю в тесном сотрудничестве с воспитателями и специалистами ДОО. По результатам диагностических исследований для воспитателей разрабатываются рекомендации по развитию физических качеств воспитанников, к проведению подвижных игр на прогулке. Совместно с педагогом - психологом на физкультурных занятиях и занятиях группы здоровья «Крепыш» после подвижной и активной деятельности проводятся психогимнастика, дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию, где проходит мышечное расслабление под спокойную музыку. На занятиях с учителем - логопедом используются упражнения, где речь взаимосвязана с движением, занятия с использованием нейроскакалки, подвижные, пальчиковые игры, игровой самомассаж, дыхательные игры и упражнения являются эффективными приемами в коррекционной работе с детьми. Планируются они согласно лексическим темам. С музыкальным руководителем ежедневно под музыкальное сопровождение проходит утренняя гимнастика, ритмические разминки. В течение года согласно годовому календарно-тематическому плану проводятся музыкально - спортивные праздники и развлечения.

Обобщая вышесказанное, отмечаю, что для поддержания интереса детей необходимо постоянно находиться в творческом поиске, работать и творить вместе с детьми, находить какие – то интересные идеи в своей работе, преодолевать себя, быть горячо влюбленным в свое дело. Если педагог любит свою профессию, загорается от своих собственных идей, то и дети с удовольствием принимают все то, что им преподносят, и мы вместе воплощаем это в жизнь, не только с детьми, но и родителями и педагогами детского сада.

Список используемой литературы

1. Горботенко, О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно – досуговые мероприятия / сост. О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008.
2. Картушина, М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития /М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
3. Кузнецова, М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий: учебное пособие для воспитателей /М.Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2008.
4. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие / под общ. ред. Н. В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2015.