Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 1 с. Троицкое»

**«Формирование основ здорового образа жизни дошкольников средствами физической культуры»**

**Инструктор по физической культуре:**

**Зыбарева Г.В.**

**2019г.**

**с. Троицкое**

**Слайд № 1** Здоровье детей Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. В рамках реализации программы «Образование и здоровье» особую значимость приобретает внедрение наиболее эффективных форм оздоровления детей в системе дошкольного образования.

Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Поэтому основная задача физкультурно-оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника.

Физическая культура положительно влияет на рост, развитие и укрепление детского организма. Актуальными задачами являются привитие детям интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям. Движение, физкультура и спорт — это возможность дать ребенку жизненно необходимую для организма нагрузку.

Положительные характеристики физической культуры:

• при физических занятиях в человеческом организме происходит ускорение процессов метаболизма, в результате чего интенсивно сжигаются клетки жира;

• помогает укреплению иммунитета, особенно против вирусных и простудных заболеваний;

• положительно влияет на позвоночник человека, вырабатывая правильную здоровую осанку;

• постоянные спортивные занятия способствуют укреплению мышечного каркаса, улучшают костную ткань, кислород намного легче поступает ко всем мышцам, за счет этого улучшается метаболизм в клетках и липидный обмен;

• благодаря занятиям физической культурой появляется большое количество сосудов, улучшается состояние сердечно - сосудистой системы;

• благотворно воздействует на нервную систему человека. Во время занятий улучшается быстрота и ловкость, а также быстрота реакции;

• улучшает внимание и познавательные способности детей;

• человек становится более выносливым, воспитывается характер.

Моя профессиональная деятельность осуществляется в рамках Основная образовательная программа муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 1 с. Троицкое» (далее – Программа) разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования и с учетом «Примерной основной образовательной программы дошкольного образования» (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 20.05.2015г., с использованием основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2015г. и основной образовательной программы «Вдохновение» под ред. В.К. Загвоздкина, И.Е. Федосовой, 2016г.

**Слайд № 2 - 3** В начале своей работы по данной теме мною были поставлены следующие задачи:

• продолжать знакомить со здоровым образом жизни;

• усовершенствовать знания детей об оздоровлении всего организма;

• поддержка двигательной активности в течение всего дня;

• содействовать сохранению и укреплению здоровья детей;

• воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни;

• содействовать формированию положительных эмоций, активной двигательной деятельности;

• продолжать работу по формированию умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей;

• вовлекать родителей в совместную работу по привитию здорового образа жизни.

В своей работе  я использую различные формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми:

* **Слайд № 4 занятия по физической культуре** – методы, используемые мною на занятиях по физической культуре:

1. Метод строго регламентированного упражнения я реализую с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

* наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
* точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками; создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребёнка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль над её воздействием и т. д.).

Метод регламентации направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств.

2. **Слайд № 5** Метод круговой тренировки заключается в том, что ребёнок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых я предусматриваю по окончании всего круга.

3. **Слайд № 6** Игровой метод отражает методические особенности игры и игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребёнка, даёт возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми я использую сюжетные и несюжетные, а также спортивные игры. Игровой метод даёт возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребёнка.

4. **Слайд № 7** Соревновательный метод в относительно элементарных формах широко применяется в работе с детьми дошкольного возраста.

Он эффективно способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Перед малышами ставится задача: кто быстрей принесёт флажок, кто дальше бросит мяч. В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, эффективно развивать творчество.

* **Слайд № 8 утренняя гимнастика** – провожу ежедневно до завтрака, на воздухе в летний период или в помещении. **Слайд № 9** В практику нашего сада внедрила проведение в летний период всеобщей утренней гимнастики на улице. **Слайд № 10** Также мы запустили новые формы гимнастики:флешмоб, проводится со всеми воспитанниками, каждую третью пятницу месяца (цель ощущение причастности к общему делу, эмоциональная и физическая подзарядка, самоутверждение) и **Слайд № 11** утренняя гимнастика с использованием ИКТ.
* **Ритмопластика** – является синтетическим видом деятельности, развивает двигательные способности, музыкальный слух, а так же те психические процессы, которые лежат в их основе, считается одним из лучших средств профилактики и устранения психоэмоционального напряжения, развивает координацию движений, крупную моторику, узнают характер музыки и могут самостоятельно выстраивать рисунок своего движения под музыку.
* **Слайд № 12 двигательная сказка** – одна из форм сказкотерапии, позволяет мне учить детей искать образные средства передачи движений, развивать двигательную самостоятельность, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
* **Слайд № 13 организованная двигательная деятельность детей на прогулке** – направлена на совершенствование двигательных действий, воспитание личностных качеств в игровой деятельности. Для подвижных и спортивных игр я использую различный игровой материал и пособия, в зависимости от времени года;

**Слайд № 14 – 17 физкультурные досуги, развлечения, праздники, неделя Здоровья** – совместные спортивные соревнования между старшими, подготовительными группами так же активно используются в моей работе с детьми. Также есть опыт организации соревнований детей старшего дошкольного возраста между детскими садами с. Троицкого. Надеюсь сделать эту практику положительной традицией.

* **Слайд № 18 – 19 физкультурные досуги, развлечения, праздники совместно с родителями –** на протяжении всего года провожу совместные спортивные праздники с родителями «Папа, мама, я - спортивная семья», «Мой папа - лучший друг» с целью приобщения детей и родителей к здоровому образу жизни. Совместные с родителями спортивные мероприятия прививают интерес к физической культуре, содействуют улучшению взаимоотношений между родителями, детьми и ДОУ.

Рациональная физическая нагрузка является для дошкольников мощным средством развития и оздоровления только при условии правильно построенной работы по физическому воспитанию; реализации нагрузок, адекватных возможностям детского организма; при индивидуальном подходе к каждому ребенку и осуществлении всего комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Только **здоровый** ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он **жизнерадостен**, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.