**Авторская публикация**

**Формирование знаний о физической культуре среди детей и родителей.**

С каждым годом возрастает актуальность вопросов, связанных со здоровьем подрастающего поколения. Особую обеспокоенность вызывают дети дошкольного возраста. Как известно, развитие и воспитание ребенка во многом зависит от взрослых, которые его окружают, и оттого, какой пример (положительный или отрицательный) они подают своим поведением. Главным образом это члены семьи дошкольника. Поэтому сознательное отношение к собственному здоровью и здоровью детей в первую очередь следует формировать у родителей.

Здоровье детей связано с условиями их жизни, зависит от состояния здоровья их родителей, наследственности и даже профессии родителей. Поэтому укрепление здоровья детей, содействие их физическому развитию является особенно актуальным.В настоящее время ученые и врачи всех стран рассматривают физические упражнения и вообще движения как важное средство оздоровления организма и предупреждение заболеваемости.

В процессе работы с детьми я обратила внимание на то, что современные дети достаточно подвижны. Все моменты их повседневной жизни наполнены движениями. В то же время врачи и ученые всех стран доказывают, что уровень заболеваемости велик. Возможно причина их заболеваемости не в недостатке движения, а в неправильной организации двигательной активности, а также недостаточно сформированных знаниях о физической культуре среди детей и родителей.

Поэтому целью моей работы является формирование привычки к здоровому образу жизни у детей через различные формы работы. А предполагаемым результатом является – снижение уровня заболеваемости детей в группе. Для ее осуществления определила следующие задачи:

1. Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение. Формировать правильные навыки выполнения основных движений;

2. Развивать у детей гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу, а также равновесие и координацию движений;

3. Поддерживать интерес к двигательной деятельности;

4. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни;

Для решения задач были созданы специальные условия: физкультурные уголки в группах, где сосредоточено стандартное и нестандартное оборудование (ребристые и профилактические дорожки, массажные коврики, кольца, кегли, и др.) Спортивная площадка на улице (дорожка здоровья, яма для прыжков в длину выносная мишень для метания и др.,)

Изучив начальные знания детей о здоровье человека, спланировала познавательные занятия для физкультурно- оздоровительного кружка

« Здоровячок» для детей старшего дошкольного возраста.

Для развития навыков движений и совершенствования физических качеств, провожу с детьми физкультурные занятия в зале и на воздухе, в зимнее время с выходом на зимний стадион. На занятиях использую различную мотивацию: «Маленькие спортсмены», «Олимпийцы». Неоценимую пользу для здоровья детей оказывают такие подвижные игры, как «Кот на крыше», «Мишка бурый», «Лев из камня» и «Черепашки ниндзя» др. Много интересных игр проводится с мячом, скакалкой и другими предметами. Подвижные игры благотворно отражаются на здоровье детей и общем развитии. Дети стали выносливее, лучше ориентироваться в пространстве, правильно прыгать на двух ногах, быстро бегать и ловить мяч.

Так же организую совместный с родителями праздник «День здоровья», «Папа может все», «Папа, мама, я-спортивная семья», « Моя мама лучше всех», где дети получают дополнительный заряд бодрости и здоровья, а также имеют возможность показать свои навыки.. Работаю в тесном контакте с семьей. Были проведены встречи-семинары «Здоровье детей в наших руках», «Игровые подражательные движения» в группе раннего возраста , «Двигаемся вместе», где порекомендовала родителям дополнительную литературу по оздоровлению детей. Родители делились семейным опытом по совместному отдыху вместе с детьми. Индивидуальные беседы с родителями помогли обратить их внимание на оздоровление своих детей. («Занимайтесь зарядкой», «Одевайтесь по погоде») и др. С целью изучения здорового образа жизни семей провела анкетирование среди родителей «Двигательный режим семьи». Анализ анкет показал, что количество семей, ведущих здоровый образ жизни, становится с каждым годом больше. Такая форма работы с родителями, как фотовыставка, позволяет наблюдать родителям работу инструктора по развитию двигательной активности детей. В ДОУ оформлен спортивный уголок «Спортивная жизнь», где размещаю дополнительную информацию по укреплению здоровья детей и др.) Физкультурные занятия совместно с родителями стали постепенно входить в нашу практику, способствовали гармонизации детско-родительских отношений, адаптировали родителей к совместной с ребенком двигательной деятельности. Это как раз тот момент, когда ребенок и родитель могут вместе общаться, сотрудничать, взаимодействовать. Именно в это время все внимание взрослого направлено на ребенка. Родителям предоставляется возможность понаблюдать за своим ребенком, что позволяет оценить результат своего воспитания. Совместные физкультурные занятия родителей с детьми являются актуальной и эффективной формой работы. Я разработала консультации и памятки для педагогов и родителей по физкультурно-оздоровительной работе с детьми:

«Как правильно организовать занятия физическими упражнениями дома»; «Гимнастика для глаз»; и др.

Самое главное для меня-что родители обратили внимание на собственных детей, а у ребят появился интерес к занятиям физической культурой. Таким образом, стало наблюдаться снижение заболеваемости. Совместная работа воспитателей, руководителя по физической культуре, психолога, музыкального руководителя и родителей привела к значительному улучшению отношений в коллективах родителей и детей. Большинство родителей отметили изменения в детях, которые стали более общительными, уверенными в себе, заботливыми, что отразилось на сплоченности всех членов семьи.

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 с воспитателями я осуществляю работу по воспитанию у детей потребности в здоровом образе жизни, интереса к физической культуре и спорту.Каждый цикл завершается совместным досугом с родителями, где полученные знания и навыки демонстрируются детьми и закрепляются в играх и соревнованиях. Свою спортивную подготовку дети и их родители показывают на соревнованиях “Папа, мама и я – спортивная семья”.

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. 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.

Я люблю спорт, свободу и красоту движений. С молодости верна физкультуре. Спорт культивировался в нашей семье, и я с детства была на спортивных дорожках вместе с родителями. Лыжи, коньки, катание на санках зимой, а летом бег помогали поддерживать хорошую спортивную форму и здоровье маме и папе, а мне весело и полезно проводить время с родителями.

Мой девиз: “Если не я, то кто? А, если я, то все за мной!” Среди коллег и родителей воспитанников у меня немало единомышленников.

Конечно, хотелось бы добиться стопроцентного участия сотрудников ДОУ в спортивном движении. И привлечь к участию в семейных соревнованиях большее, чем сейчас, количество родителей с детьми. Выпускники ДОУ посещают школьные кружки и городские спортивные секции. Имеют хорошие спортивные достижения.

Таким образом, я стремлюсь, чтобы работа инструктора 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.