**муниципальное автономное образовательное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад с. Найхин»**

**Методический семинар**

**«Организация и эффективность по физическому развитию и здоровому образу жизни детей дошкольного возраста»**

**Зенкова Алёна Викторовна**

**Воспитатель, инструктор**

**по физическому развитию**

**з**

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Федеральные Государственные Образовательные Стандарты нацеливают содержание образовательной области **«Физическое развитие»** на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Структура организации физической активности детей включает: организованную образовательную деятельность по физическому развитию, утреннюю гимнастику (летом на свежем воздухе), физкультминутки, подвижные игры, зарядку после дневного сна, самостоятельную двигательную деятельность, музыкально - ритмическую деятельность, пальчиковую гимнастику, массаж и самомассаж, гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику, закаливание – это и есть содержание нашей работы по организации физкультурно - оздоровительной деятельности с детьми.

В своей работе я широко использую разнообразные формы работы, традиционные и нетрадиционные физические упражнения, формирую потребность в движении, развиваю двигательную способность и обогащаю двигательный опыт детей на примере пеших прогулок, в спортивных играх, использую национальные спортивные игры («прыжки через нарты», «тамян», «метание маута» и т.д.). Повышаю уровень самостоятельности и способности к самоконтролю и самооценке. В течение учебного года развиваю нравственно - этнические качества и двигательное творчество.

При организации двигательной активности детей использую разнообразные методы:

* **наглядный метод**,обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
* **словесный метод**,обращенный к сознанию детей,помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;
* **практический метод**,связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий проверку правильности восприятия движении на собственных мышечно - моторных ощущениях;
* **игровой метод**,дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;
* **соревновательный метод**,используется преимущественно в старшей группе детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков.

Важными приемами при организации двигательной активности детей являются:

Наглядные методические приемы:

* **зрительная наглядность**заключается в правильной,четкой,красивой демонстрации образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий программ, иллюстраций, фотографий, схем, картин;
* **тактильно - мышечная наглядность**,используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей;
* **слуховая наглядность**,представляет собой звуковую регуляцию движений.Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Так же использую словесные приемы при обучении движениям, которые выражаются:

* в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;
* в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
* в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;
* в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры;
* в вопросах к детям, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий, при проверке имеющихся представлении об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий.

Кроме того, словесные приемы заключаются также в четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигнала.

При организации двигательной активности детей использую следующие средства обучения:

* оборудование физкультурного зала, центров двигательной активности в группах и  спортивной площадки;
* технические средства обучения;
* учебно - наглядные и учебные пособия (экранно - звуковые средства, инструкции, наставления);
* речевые, невербальные, поведенческие средства.

Представление у детей и их родителей о здоровом образе жизни, должны формироваться с самого раннего детства их ребенка. Приходя в детский сад, родители сразу сталкиваются с проблемой сохранения здоровья ребенка и его полноценного развития. Большая ответственность за здоровье подрастающего поколения ложится на меня как на воспитателя. Моя задача состоит в том, чтобы как можно больше семей привлечь к созданию предметно - развивающей среды дома и в ДОУ. Целенаправленное вовлечение всех детей и родителей в спортивные мероприятия «Папа, мама, я спортивная семья», детский досуг «В гостях у Здоровячка» – где пропагандирую здоровый образ жизни. На родительских собраниях провожу анкетирование по ОБЖ, ПДД, ЗОЖ; беседы за круглым столом на тему: «Нетрадиционные методы по оздоровлению детей».

Результаты диагностики показывают высокий уровень знаний и умений полученных в течение посещения ДОУ. Дети умеют играть во все виды игр: подвижные, сюжетно – ролевые, спортивные, танцевальные и т.д. У детей сформировалось умение согласовывать свои действия с возможностями. Дети очень активны и любят занятия по физической культуре. Знают много произведений о спорте.

У детей сформировались представления о правдивости и справедливости. Воспитаны в детях такие качества, как выражение своего отношения к своим поступкам и поступкам сверстников.

Результатами моей работы является:

1. У детей развиты навыки личной гигиены;

2. Дошкольники имеют элементарные представления о полезности и целесообразности физической активности;

3. У дошкольников развит интерес к занятиям, спортивным играм, согласно их индивидуальной склонностей способностей;

4. На высоком уровне ведется работа по профилактике и снижению заболеваемости ребенка через различные формы работы;

5. Создана предметно-развивающая среда способствующая воспитанию ценностей здорового образа жизни.