**Я люблю свою работу**

**«Если человек уверенно движется вперёд**

**к своей мечте и стремится жить такой жизнью,**

**какую он себе вообразил,**

**то успех придёт к нему в самый обычный час**

**и совсем неожиданно»**

Генри Дэйвид Торо

Каким должно быть детство? Ярким, счастливым, насыщенным впечатлениями и играми. Современные требования к организации педагогического процесса в детском саду позволяют сделать жизнь детей увлекательной и незабываемой.

Я – инструктор по физической культуре, а значит наставник, учитель и друг для своих воспитанников. От меня зависит, какой «багаж» представлений о здоровом образе жизни, какие потребности в физическом совершенствовании получат дети в результате общения со мной как с педагогом, который учит, как с другом, который всегда найдёт интересное дело.

А совместных дел у нас много! Метод проектов, который лежит в основе организации образовательного процесса, с одной стороны – открывает неограниченные возможности развития потенциала каждого ребёнка, с другой – позволяет мне профессионально расти и совершенствоваться.

Я люблю свою работу. Главное дело моей профессиональной жизни – формирование у дошкольников ценностного отношения к своему здоровью.

Безусловно, для получения желаемого результата нужен комплексный подход и личностная мотивация ребёнка к сохранению и укреплению здоровья. В общении с детьми стараюсь донести до каждого, что «здоровому, всё здорово», развиваю в них потребность в новых знаниях о способах сохранения и укрепления здоровья.

С этой целью организую сбор стихов и загадок о спорте и его значении в жизни человека, рекомендую книги для чтения в детском саду и дома. Разрабатываю дидактические игры, расширяющие представления детей о многообразии физических упражнений и видов спорта.

Вместе с воспитателями и родителями собираем картинки и фотографии с изображением спортсменов и разных видов спорта, оформляем альбомы и галереи детских рисунков и газет.

Все эти совсем не спортивные виды деятельности развивают у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, формируют навыки сотрудничества и потребности в новых знаниях о способах сохранения и укрепления здоровья. Стараюсь, чтоб любая двигательная активность приносила ребёнку радость. Дети чувствуют моё желание научить их тому, что умею сама, и ценят моё стремление привести их к первым спортивным успехам.

На своих занятиях я помогаю детям преодолевать себя, учу быть упорными и дисциплинированными, предлагаю им задуматься над своим отношением к тому, что им «хочется», и к тому, что «надо». Объясняю детям, какое это счастье – открытие в себе чувства победы над собой! Какое счастье – преодолеть свою слабость и суметь заставить себя сделать чуть-чуть больше того, что ты можешь.

Придуманные вмести с детьми заповеди: «Не ленись, тренируйся, больше бегай, прыгай и играй!» открывают перед ними возможность стать сильными, смелыми, ловкими и уверенными в себе.

На пути поиска эффективных здоровьесберегающих технологий и инновационных методов физического воспитания всегда стараюсь представить, как воспримут дети мои нововведения, ведь для эффективности педагогического процесса очень важен эмоциональный отклик каждого ребёнка, его заинтересованность в том, что ему предлагают делать.

Я считаю, что развитие инновационной деятельности является одним из приоритетных направлений в моей работе по повышению качества дошкольного образования.

Приоритетная задача нового этапа реформирования системы образования – сбережение и укрепление здоровья воспитанников, выбор инновационных образовательных технологий соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье.

Позволяющие насытить образовательный процесс положительными эмоциями. Увеличить двигательную активность воспитанников, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития воспитанника.

Многие воспитанники нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.   
Одним из путей решения этой проблемы в нашем Дошкольном образовательном учреждении является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных здоровьесберегающих технологий. Адаптированных к возрастным особенностям детей.

Поэтому я поставила перед собой цель – создать все возможные условия, для обеспечения реального здоровья дошкольников и воспитания валеологической культуры как совокупности осознанного отношения к собственному здоровью, знаний о здоровье и умений оберегать и сохранять его.  
Так, как же сделать физкультурное занятие радостным событием и потребностью в режиме дня дошкольника?  
И я нашла выход, соединив положительные качества Основной образовательной программы и внедрение здоровьесберегающих технологий, таких как: Ж.Е. Фирилёвой « Игропластика», Н.Н. Ефименко «Театр физического развития», Н. Власенко «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста», «Занятия на тренажёрах в детском саду» автор Н.Ч. Железняк, «Степ – аэробика для дошколят» Л. Скорина, «Гимнастика для глаз» В.Ф.Базарного, «Виброгимнастика» А.А. Микулина, М.Н.Поповой «Навстречу друг другу», «Квест- технологии».

В своей работе я использую Игропластику, беру элементы из программы Н. Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Подбираю такие двигательные ситуации, которые способствуют формированию у детей двигательных качеств, как гибкость, ловкость, силу, выносливость, быстроту.

Игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости воспитанников. Здесь яиспользую элементы гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в сюжетной игровой форме без музыки. Кроме радостного настроения и мышечной нагрузки эти упражнения дают воспитаннику вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу. Изобразить зверя, птицу, букву придумать разные способы упражнений, которые нужно выполнить только ногами, руками, туловищем, сидя, лёжа.  
Например: представим, как мы стали «живым стулом», на котором могут посидеть наши друзья – игрушки. Как весело им будет сидеть на таком «ходячем стуле»! Будем ходить на четырёх ножках, животом вверх, стул может двигаться вперёд и назад.

Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, приобретает привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей воспитанников.

Вовлечение родителей в образовательный процесс имеет очень большую ценность, поскольку вносят свой вклад в обучение и приобретают все новые умения, доставляя детям особое удовольствие, расширяет социальный опыт ребёнка и даёт положительные модели для подражания. Дети начинают относиться к родителям, как к источнику знаний и опыта. А также у родителей развивается более глубокое понимание процесса обучения детей дошкольного возраста.

Использую, в своей работе инновационную технологию академика А.А. Микулина называется она Виброгимнастика. Это встряхивание организма, стимулирующее более энергичное кровообращение, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм.

Виброгимнастика показана, детям, которым по ряду причин нельзя заниматься более активными движениями. Виброгимнастика может использоваться также как физкультурная минутка вовремя или после напряженной умственной деятельности.  
Нужно подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. При этом происходит то же самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам в венах кровь получит дополнительный импульс для движения вверх. Общая длительность выполнения упражнения – 1 минута. В течение дня можно проводить её, смотря по обстоятельствам, 2-3 раза. Рекомендуется это упражнение делать не спеша, не чаще одного раза в секунду. Упражнение повторять 30 раз.

Для профилактики глазных заболеваний и улучшения зрения, которая способствует улучшению кровоснабжения, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует снятию зрительного утомления, использую в своей работе гимнастику для глаз по методике В.Ф. Базарного.

А чтобы малышам было интересно выполнять упражнения, можно придумывать разные сказки, например:

Сказка про друзей – карандашей

Жили – были три дружка, три цветных карандаша: Красный, Зелёный и Синий. Вот как – то раз они пошли гулять в лес и заблудились.

Остановились они под большим деревом и стали думать, как найти дорогу домой. Синий карандаш сказал: «Я буду бегать вокруг дерева и кричать: «АУ!» (показ движения синего карандаша по синей дорожке по часовой стрелке).

Зелёный карандаш сказал «Я тоже буду бегать вокруг дерева, но в другую сторону, и кричать я буду: «Помогите!» (показ движения зелёного карандаша по зелёной дорожке против часовой стрелки).

А красный карандаш ничего не сказал, он ходил возле дерева то в одну сторону, то в другую и думал (показ движения красного карандаша по красной восьмёрке). И вдруг он воскликнул: «Придумал!» нужно залезть на дерево и посмотреть, в какой стороне наш дом. Карандаши посмотрели на верхушку дерева, потом вниз, а потом снова на верхушку дерева (движение указкой вверх и вниз по линиям). Залезли карандаши на самую верхушку и увидели: вот он, их родной дом, совсем рядом! Слезли с дерева и побежали домой.

В спортивном зале нашего детского сада, я изготовила тренажёр и метки для глаз по методике В.Ф. Базарного. Дети следят взглядом за движением, например: бабочки, гусеницы, уточки, птицы и т.д.

Одна из эффективных форм работы с дошкольниками является методика работы с фитболами.

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. Фитболы я использую в ОРУ, в ОВД, в подвижных играх, в эстафетах на праздниках, развлечениях. Эмоциональность фитболов на занятий обусловлена, прежде всего, самим фитболом - ярким большим мячом, который эмоционально украшает занятия, позволяя использовать мяч в качестве «лошадки», что способствует формированию очень важного для ребёнка двигательного навыка – прыжка из различных исходных положений.   
Повышению двигательной активности способствует использование тренажёров в ДОУ. Занятия на тренажёрах интересны и доступны детям старшего возраста. Современные тренажёры малогабаритны, легко устанавливаются, их можно переносить, эстетичны и гигиеничны. Яркая расцветка вызывает восторг у детей! Они регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки. Работу с детьми по использованию тренажёров выстраивала в соответствии с методическими рекомендациями автора Н.Ч. Железняка «Занятия на тренажёрах в детском саду». Учитывая методические рекомендации данного автора и тот перечень тренажёров, который имеется в нашем ДОУ, я разработала перспективный план работы с детьми старшего возраста, который реализуется в детском саду через НОД и самостоятельную деятельность детей.

Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ – платформе.

Для работы по данной технологии не требуется приобретения дорогостоящего оборудования, достаточно шаговой скамейки, высотой 10 см, шириной 25 см, длинной 40 см. Можно изготовить своими руками. Позитивное воздействие степ – платформы, улучшение осанки, укрепление дыхательной системы, приобретение необходимых двигательных умений и навыков, развитие двигательной памяти.

В настоящее время правительство Российской Федерации уделяет большое внимание воспитанию информационной и коммуникационной культуры подрастающего поколения. В своей работе использую информационно – коммуникативные технологии. В 2018 году прошла курсы повышения квалификации по ИКТ.

Понимая требования, выдвигаемые современным информационным обществом, стараюсь активно использовать современные информационно – компьютерные технологии в профессиональной деятельности. Каждый день нахожусь в состоянии поиска и стремления к совершенствованию в области применения информационных технологий. Использование информационно - коммуникационных технологий позволяет мне обобщать свой педагогический опыт работы, размещая методические разработки и материалы на страницах интернет – сообществ http://www.maam.ru/users/krikunolga, http://mdoudetsad1.ucoz.ru, <http://nsportal.ru>, https://multiurok.ru.

Свои достижения в области информационно – компьютерных технологий демонстрирую при проведении открытых занятий, выступлений, мастер - классов, на семинарах, методических объединениях.

Я считаю, что внедрение информационно – компьютерных технологий в учебно - воспитательный процесс влечет за собой необходимость формирования ИКТ - компетентности педагога, являющейся его профессиональной характеристикой, составляющей педагогического мастерства. Педагог, умело и эффективно владеющий технологиями и информацией, имеет другой, новый стиль мышления, принципиально иначе подходит к оценке возникающих проблем, организации своей деятельности.

Внедряя в работу инновационные технологии в системе занятий физической культурой, я пришла к выводу, что:  
- У детей повышается интерес к таким занятиям; - Увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;  
- Развиваются внимание, память, воображение, умственные способности;   
- Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности ;  
- Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма;  
- Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.

Применяемые мной современные образовательные технологии используются на протяжении всего периода посещения детьми дошкольного образовательного учреждения при организации различных видов деятельности, совместной деятельности взрослых и детей. Благодаря использованию технологий и их интеграции образовательный процесс становится целесообразным, результативным, эффективным, проектируемым, современным и воспроизводимым.

Я люблю наблюдать за лицами детей при выполнении физических упражнений, порой они устают от повторов сложного движения, но когда всё получается и доставляет удовольствие – какие эмоции на лицах и восторг в глазах. И глядя на эти лучисты лица, я сама получаю удовольствие.

В результате, даже маленький успех ребенка становится и моим успехом, а первые их победы на дошкольных спартакиадах – моими большими победами. Конечно, не все мои воспитанники станут спортсменами, но уже сейчас важным результатом моей работы является то, что дети, участвующие в совместной деятельности, проявляют творческую активность в познании мира спорта, способны общаться в детском коллективе, осознают потребность ведения здорового образа жизни, демонстрируют высокий уровень физической подготовленности.

Я верю, что каждый ребенок талантлив и неповторим, нужно лишь помочь ему раскрыться, как цветку. И, если он с детства здоров душой и телом, то обязательно вырастит настоящим человеком, а физкультура и спорт помогут ему в этом.

Детский сад – маленький мир, где я чувствую себя свободно, легко. Мне нравиться то, чем я занимаюсь. Я стараюсь повышать свое профессиональное мастерство: посещаю курсы повышения квалификации, занимаюсь самообразованием. Я научилась делиться с коллегами инновационными находками и оказывать помощь; научилась рационально использовать свое рабочее время. Стараюсь всегда вносить положительный настрой в коллективе. Я увлечена профессией, своим делом, осознаю важность и нужность работы, такой профессии как педагог.

Своё эссе хочется закончить словами, перефразировав классика: «Чтобы зажечь других, нужно самому гореть, а не тлеть», и пожелать всем, кто выбрал для себя путь педагога: не жалейте тепла своего сердца, света своего разума в работе с детьми, и они смогут сделать наш мир прекраснее, ярче и светлее.