**Современные практики физического развития и приобщения воспитанников к здоровому образу жизни в детском саду**

**Шипицына М.М., инструктор по физической культуре,**

**Пахтаева Ю.В., воспитатель**

**МБДОУ «Детский сад № 2»**

Наш детский сад внедряет инновационную образовательную программу «Вдохновение» под редакцией В.К. Загвоздкина, которая полностью соответствует требованиям ФГОС ДО и новейшим психолого-педагогическим исследованиям отечественных и зарубежных учёных в области дошкольного детства.

Переходя на эту программу, перед нами встала проблема, как выбрать эффективные методы, приёмы, которые помогут перестроить планирование, организовать двигательную среду, занятия с детьми в центре двигательной активности, взаимодействие с педагогами и родителями. Прежде всего, мы поменяли формы организации, методы и приёмы физкультурно-оздоровительной работы, а спортивный зал в детском саду стал Центром радости, здоровья и развития.

В систему работы по физическому развитию и приобщению детей к здоровому образу жизни включили эффективные педагогические практики, отвечающие современным требованиям: «Игровые тарелочки», «Маршрутные игры», «Весёлый кубик», «Рефлексивный круг», «Час спорта и здоровья».

Мы изучили опыт детских садов Новгородской области, Пскова, Воронежа, «Технологии эффективной социализации» Н.П. Гришаевой, творчески переработали, адаптировали к условиям нашего детского сада, внесли собственные находки и эффективно используем в работе с воспитанниками.

В традиционное занятие внесли принципиальные изменения: самостоятельный выбор детьми партнёров, оборудования и материалов, совместный выбор основных движений, подвижных игр.

Во вводной части для развития внимания, памяти, ловкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве и закрепления двигательных умений используем игры с карточками. Во время выполнения ходьбы или бега детям необходимо прослушать и запомнить инструкцию, выбрать задание на карточке и самостоятельно его выполнить. Например, игра «Светофор». Зелёный сигнал – выполняем движение в ходьбе или беге; жёлтый – стоя на месте; красный – остановиться в определённой позе. В таких играх мы развиваем у детей внимание, произвольность, саморегуляцию.

В своей работе с воспитанниками мы используем современные эффективные практики. Из города Чудова Новгородской области взяли идею пособия «Игровые тарелочки», придумали свои игровые задания и упражнения. Данное пособие можно применять в соответствие с тематическими неделями, при проведении утренних гимнастик и занятий в центрах детской активности. Например, при помощи игровых тарелочек дети быстро и самостоятельно смогут построиться в шеренгу по номерам на тарелочке или в колонны: 1 - дикие животные, 2 - домашние животные, 3 - птицы. При выполнении общеразвивающих упражнений могут сами показывать упражнения по картинкам, изображенным на тарелочках. Заданий и игр можно придумать много, в зависимости от темы недели и тех задач, которые мы хотим решить.

Таким образом, каждый ребёнок может оказаться в ситуации успеха. Используем практику «Игровые тарелочки» со средней группы.

«Маршрутные игры» - практика, которую мы также вводим в физкультурные занятия со средней группы. «Маршрутные игры» представляют собой маршрутные карты и индивидуальные карточки-схемы с разным уровнем сложности. Каждый ребёнок может выбрать свой индивидуальный двигательный маршрут и провести тренировку самостоятельно. Например, на экологической неделе детям предлагается угостить животных (собачка, кошечка и др.) вкусной косточкой или рыбкой. Чтобы выполнить задание, мы с детьми рассматриваем карту-схему маршрута, уточняем детали, приступаем к самостоятельному выполнению задания. Инструктор по физической культуре совместно с воспитателем контролируют правильное выполнение движений детьми, осуществляют страховку, оказывают помощь затрудняющимся детям. Содержание «Маршрутных игр» разрабатываем в соответствии с темами детских проектов: «Времена года», «Дверца в математику», «Животные жарких стран» и т.д.

Таким образом, при помощи игровой практики «Маршрутные игры», у детей развиваются двигательные навыки, саморегуляция, умение работать со схемами и психические процессы – внимание, память.

«Маршрутные игры» подводят детей к физкультурным занятиям с использованием следующей практики - «Весёлый кубик», которую вводим в старшем дошкольном возрасте. Весёлый кубик – новая форма организации физкультурного занятия по типу игр-ходилок. В спортивном зале нанесена разметка на полу для проведения командной игры. Сделан баннер с такой же разметкой для организации игрового часа в группе. В летний период года игра проводится на спортивном участке. Команда – победитель получает возможность выбрать подвижную игру для всех участников.

Таким образом, с помощью практики «Весёлый кубик» формируются следующие soft skills навыки: умение работать в команде, договариваться, идти на компромисс; лидерские качества: умение взять на себя ответственность, убедить, принять решение.

«Рефлексивный круг» - одна из практик, используемая нами для подведения итога физкультурного занятия. Дети учатся оценивать, что они сделали на занятии, чему научились сами и чему могут научить родителей, используя технологию к родителям через детей Н.П. Гришаевой.

Инновационная эффективная практика **«Час спорта и здоровья» -** это практика приобщения к здоровому образу жизни и социализации воспитанников. Весь детский сад на один час превращается в единое образовательное пространство, объединённое общей идеей, темой и целью. Дети 4-7 лет свободно перемещаются по организованным пространствам, реализуя свой образовательный маршрут. Осваивают двигательные и социальные навыки, приобщаются к ценностям здорового образа жизни, становясь более самостоятельными, активными и счастливыми. В настоящее время используем эту практику в условиях одной группы.

Применение современных практик в образовательной деятельности предполагает преобразование среды, которая стимулирует двигательную активность, способствует приобретению разнообразного двигательного опыта по собственной инициативе детей.

Формирование навыков XXI века у воспитанников требует современного оборудования. Важным элементом является использование нестандартного оборудования. Для создания нового оборудования мы взяли идею из тимбилдинга. Пособие мы оптимизировали для детей дошкольного возраста и разработали игры и упражнения. Пособие имеет оригинальное название – «Кругборд»,

«Кругборд» - ручной балансир-лабиринт, предназначен для тренировки вестибулярного аппарата, равновесия, развития межполушарного взаимодействия, зрительно - моторной координации, согласованности движений рук. Кроме того, «Кругборд» способствует развитию координации движений, умению работать в команде, переключению с одного действия на другое, улучшению мыслительной деятельности, снижению утомляемости. Данное пособие используем на физкультурных занятиях, в играх – соревнованиях, в совместной и самостоятельной деятельности с воспитанниками 4 - 7 лет в помещении и на спортивном участке, на встречах с родителями в семейных клубах, с педагогами для сплочения родительского и педагогического коллективов, а также для обогащения двигательной среды.

«Барабанные игры» - практика, направленная на взаимодействие воспитанников в коллективе, развитие координации движений, чувства ритма, коммуникабельности и раскрепощенности, концентрации внимания, памяти, воображения, воспитание самодисциплины. «Барабанные игры» включаем в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, начиная с 4 лет.

В барабанных играх используется ритмичная задорная музыка и деревянные палочки. Музицирование, даже простейшее, оказывает сильное положительное влияние на мозг человека, поэтому «Барабанные игры» можно назвать фитнесом для мозга.

Таким образом, созданная система работы позволяет нам соответствовать современным требованиям, предъявляемым к физическому развитию воспитанников, а дети имеют возможность выбирать, чем заниматься и испытывать радость от движений.