**«Человек — высшее творение природы. Но для того,**

**чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать,**

**по крайней мере, одному требованию: быть здоровым,**

**дружить со спортом и физкультурой»**

**А.А.Леонов**

Как укрепить здоровье ребёнка? Как научить его интересно играть вместе с другими детьми и любить физкультуру? Наконец, как физически подготовить его к школе? Эти вопросы задают себе современные думающие родители, педагоги и зачастую не находят ответа.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Инструктор по физической культуре в детском саду и родители могут сделать для оздоровления дошкольника гораздо больше, чем любой врач. Наша основная задача – сохранение и укрепление здоровья дошкольников, воспитание внимательного отношения к своему организму и развитие в детях стремления быть физически сильными и развитыми.

От меня, как от инструктора по физической культуре требуется творческий подход к выбору форм и методов в своей работе**.**

Важнейшее условие практической реализации такого подхода – создание на занятиях по физической культуре творческой, интересной, эмоционально яркой обстановки для детей и педагога. Каждый раз мне хочется порадовать детей чем-то новым, интересным, необычным и в тоже время полезным для здоровья.

Каждую нашу встречу на занятии, начиная со средней группы, мы с ребятами начинаем с необычного приветствия, где при входе в зал, дети сами выбирают, как каждый из них поздоровается со мной. Около входных дверей расположены картинки приветствий («обнимашки», рукопожатие, улыбка, кулачок, «дай пять», танец). Это очень нравится детям, и они уже с хорошим настроением заходят в зал. Для малышей я использую стишки или включаю небольшие песенки–приветствия.

Далее каждый из них после того, как поздоровается, подходит к «Стене выбора», где находятся три картинки, обозначающие название игры. Дети берут прищепку и прицепляют ее к ленточке с картинкой той игры, в которую они хотели бы поиграть. После выполнения ОВД мы с ребятами смотрим, какую игру больше всего выбрало детей. Детям старших групп очень нравится самостоятельно изменять правила игры или придумывать новое правило. Дети, которые выбыли из игры, не остаются без движений. Они могут выбрать себе задание в специально отведенном месте, где находятся напольные классики, карточки с нейроиграми, массажные коврики, массажные мячи и многое другое оборудование, которое способствует физическому развитию детей.

Большой потенциал достижения своей цели в решении задач по физическому развитию я увидела в использовании в работе степ-аэробики, координационной лестницы и игрового пособия «парашют».

Для выполнения основных видов движений также стараюсь использовать разные варианты деления детей на подгруппы, предоставляя им право выбора (это могут быть разноцветные мячи двух, трех или четырех цветов, в зависимости от того, на сколько мне нужно поделить групп, это может быть деление по временам года дня рождения и т.д.), иногда дети сами предлагают, как они хотят разделиться. Во время выполнения сложных заданий всегда стараюсь предложить детям разные варианты выполнения данного упражнения. Например, ведение мяча по дорожке, выложенной из степ – платформ, предлагаю детям два варианта выполнения: по узкой дорожке в один ряд степов и по широкой дорожке в два ряда степов. Это помогает нерешительным детям лучше справиться с заданием, почувствовать себя успешными. Выполнив задание на широкой дорожке, он обязательно в следующий раз попробует выполнить на узкой.

Один раз в месяц провожу утреннюю зарядку или занятие по интересам, для этого заранее спрашиваю у детей, с чем они хотят позаниматься на следующей зарядке или занятии. Дети предлагают свой выбор. Если они выбирают парашют, степ– платформы или координационную лестницу, то они не только вспоминают и выполняют какие–либо задания, но могут и придумать новые интересные задания. Очень важно поддерживать детскую инициативу и самостоятельность. Есть очень хорошие слова ученого **Роберта Тейлора: «Даже инициативный глупец, который хоть что-то делает, без особых усилий обойдет пассивного гения».**

Но самым важным фактором формирования привычки заниматься спортом, является личный пример родителей, поддержка и участие в физкультурно-оздоровительной работе детского сада. Поэтому мы стараемся привлекать родителей практически во все мероприятия и не только. Это и совместные зарядки, разнообразные челленджи, совместные дни здоровья, спортивные мероприятия, туристические походы и многое другое.

Недаром существует правило: **"Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".**

Успешность деятельности инструктора по физической культуре во многом зависит от уровня его знаний, умений и навыков. Но не менее важна готовность инструктора к инновационной деятельности. В течение всего времени я стараюсь работать над повышением своего уровня  мастерства.

Я считаю, что работа в инновационном режиме меняет мировоззрение самого педагога. Педагогу – новатору становится самому интересно овладевать современными технологиями и использовать их в воспитательно-образовательном процессе. Тем самым он повышает свой социальный статус, также повышается его авторитет. Результатом является рост профессионального мастерства педагога и признание его заслуг на разных уровнях.