***Эссе на тему «Здорово здоровым быть!»***

 ***Детям совершенно так же, как и взрослым,***

 ***хочется быть здоровыми и сильными,***

 ***только они не знают, что для этого надо делать.***

 ***Объясни им – и они будут беречься.***

***Януш Корчак - польский педагог, писатель, врач***

 Мне с раннего возраста нравилось бегать, прыгать, плавать, играть в разные игры. В школе моим любимым предметом была физическая культура. И поэтому после окончания школы я выбрала дорогу спорта.За годы своей профессиональной деятельности приобрела разнообразный опыт: работала и учителем физической культуры в средней школе, и тренером по плаванию в ДЮСШ, и инструктором по физической культуре в профилактории, и руководителем физического воспитания в профессиональном лицее.  В данный момент  работаю в д/с № 21  инструктором по физической культуре. Мне очень приятно,  что, работая в детском саду инструктором по физической культуре, я  помогаю родителям заложить фундамент физического развития ребенка и приобщить родителей и детей к здоровому образу жизни. Здоровье детей – одно из важнейших богатств нашего общества. Ведь недаром говорят: «Береги здоровье смолоду». Этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней жизни.Замечательный поэт Самуил Яковлевич Маршак сказал:

 *Желаю вам цвести, расти,*

 *Копить, крепить здоровье.*

 *Оно для дальнего пути-*

 *Главнейшее условие.*

 К сожалению, проблемы сохранения здоровья детей стали особенно актуальными на современном этапе. Приходится констатировать, что рост количества детских заболеваний связан не только с социально - экологической обстановкой, но и с образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. Так, при недостаточном объеме двигательной активности в режиме дня (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни.

 Малышу сложно представить, что ему грозят какие – то заболевания, а запас здоровья, имеющийся у него, ограничен. Известный хирург Николай Амосов считал, что «если нельзя взрастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно».

Все знаем фразу «движение - это жизнь». И это движение в нашем детском саду начинается с утренней гимнастики, которая является одним из эффективных средств оздоровления и физического воспитания детей, источником бодрости, силы и жизнерадостности. Двигательная активность - один из главных механизмов, обеспечивающих полноценное развитие ребенка. Её максимальное значение достигается на физкультурных занятиях. Отдыхаем и развлекаемся мы во время прогулок, досугов и спортивных праздников тоже активно. Чем больше двигательных действий совершает ребенок, тем быстрее он развивается. А удовлетворить естественную биологическую потребность ребенка в движении возможно лишь через игровую деятельность. Ведь игра – это первая работа ребенка.

 Инструктор и воспитатель в детском саду работают в тандеме. Воспитатели оказывают помощь в организации и проведении непрерывной образовательной деятельности, физкультурных досугах, спортивных праздниках. В свою очередь инструктор по физкультуре также является помощником воспитателя в его непосредственной образовательной деятельности. Я оказываю помощь воспитателю в подборе комплекса физкультминуток, организации игр на прогулке, помощь в проведении утренней гимнастики и т.д.

 С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно – оздоровительная программа, не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьей. Важнейшим условием сотрудничества является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом.

 В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, использую разнообразные формы работы:

* открытые просмотры образовательной деятельности с детьми;
* индивидуальные консультации;
* тематические выступления с презентацией для родителей на общих и групповых родительских собраниях;
* просвещение родителей посредством размещения информационного материала на персональном сайте;
* досуги;
* спортивные праздники;
* физкультурно – оздоровительные мероприятия.

 В совместных занятий родителей и детейзаключен большой воспитательный смысл. Дети любят подражать, стремятся посоревноваться с мамой,папой, братом или сестрой.Такие занятия приносят радость общения, создают хороший контактмежду родителями и детьми, решая главную задачу - укрепление здоровья ребенка.

Стараюсь в своей работе достичь следующих результатов:

* чтобы дети имели начальные представления о здоровом образе жизни;
* чтобы у них повысился интерес к занятиям физическими упражнениями, к самостоятельной двигательной деятельности;
* чтобы возросла поддержка родителей, заинтересованных в здоровом образе жизни детей и семьи;
* чтобы снизился процент заболеваемости.

Таким образом, формирование ответственности за сохранение и укрепление здоровья ребенка, приобщение к основам здорового образа жизни, обогащение его социального опыта возможно только на основе совместной деятельности коллектива детского сада и семьи.

*Здоровые дети – в здоровой семье.*

*Здоровые семьи – в здоровой стране.*

 *Здоровье страны – планета здорова.*

 *Здоровье, какое прекрасное слово!*

 *Так пусть на здоровой планете растут здоровые дети.*

 Я очень люблю свою работу. Счастливые лица и улыбки детей, благодарность родителей подтверждение тому. А эссе хочу закончить такими словами:

Мне хочется склониться над цветами

Не для того, чтоб их сорвать.

А чтоб увидеть добрые их лица.

И доброе лицо им показать.

 Крепкого всем здоровья!