*Комаровских Нина Ивановна,*

*Инструктор по физической культуре, ВКК*

Эссе

«Чтобы сердце и душа были молоды»

 «Чтобы сердце и душа были молоды» конечно, имеем в виду самое главное в жизни человека-его здоровье. Именно здоровье позволит человеку прожить полноценную, долгую жизнь, быть в ней успешным и счастливым. Забота о сохранении здоровья является в нашей стране общегосударственной задачей. И государство (в своих многочисленных Программах), и сами люди (что очень радует!) начали относиться к вопросам здоровья все более осознанно и ответственно.

 Я- инструктор по физкультуре в детском саду. И эта тема для меня близка и важна. Это-мой образ жизни, призвание, убеждение…Я учу детей быть здоровыми через физкультуру и спорт. Моя задача заключается в том, чтобы физическая культура стала неотъемлемый частью жизни и интересов каждого ребенка и его семьи. Я убеждена: чтобы вырастить физически нравственно здоровое поколение необходимо взаимодействие государства, детского сада и семьи. Недаром в ФГОС ДО и образовательных Программах дошкольных учреждений целью физического воспитания детей является сохранение и укрепление физического, психического здоровья детей, их эмоционального благополучия и формирование представлений о здоровом образе жизни. И для меня, как педагога, очень важно сформировать у детей и их родителей чувство «нужности» физического воспитания для здоровья. От меня зависит какие представления о здоровом образе жизни, способах сохранения и укрепления здоровья получат дети. Все важнейшие знания и приобретения в жизни человека приходятся на пору детства. И я считаю, что начало занятий физкультурой именно в детском возрасте является важнейшим моментом для формирования успешной личности в будущем, личности всесторонне развитой, позволяет сформировать, «В здоровом теле-здоровый дух».

 Стараюсь, чтобы мои физкультурные занятия приносили детям не только пользу, но и радость, вызывали интерес. И чувствую себя счастливой, когда вижу сияющие глаза малышей приходящих на занятия и результаты своей работы в достижениях детей, в активности родителей. По опыту своей работы знаю, что на занятиях физкультурой осуществляется не только физическое развитие и укрепляется здоровье, но также формируются психологические и нравственные качества ребенка. Физкультура делает ребенка сильным, ловким, выносливым, развивает наблюдательность, восприятие, внимание. Формирует волю, смелость, решительность, уверенность в своих силах. Дети приобретают знания об использовании полученных навыков в жизни. Учатся соблюдать правила, режим, управлять своим поведением, что, несомненно, будет важно в школе. Усваивают обязательные требования гигиены, так необходимые в современной обстановке.

 А как проявляются лучшие душевные качества: сопереживание, взаимовыручка, дружба! Сколько человеческих эмоций-радости, гордости, восторга, волнения испытываем мы вместе с детьми на различных спортивных состязаниях и праздниках! Для меня и моих детей физкультура — это радость, быстрота, смекалка, труд, взаимодействие силы и духа, совершенство человеческих возможностей и достоинств. Все лучшие физические, волевые и душевные качества развивает физкультура!

 Жизнь не стоит на месте. Мне нравится шагать в ногу со временем, люблю новизну, которая открывает в жизни новые возможности, делает ее многогранной и увлекательной. И наши дети воспринимают мир через современные технологии. Но, к сожалению, часто становятся их заложниками. Неограниченное пользование компьютером, различными гаджетами оказывает негативное воздействие на здоровье ребенка, на его психику. Компьютерные игры начинают заменять и книги, и спорт, и общение... эта зависимость ведет к малоподвижному образу жизни, болезням, ухудшению психологического здоровья. Бесспорно, уметь пользоваться компьютером в современном мире необходимо. Но, когда ребенок часами сидит за гаджетами, надо бить тревогу! Какие уж тут здоровый дух и тело?! Ребенок развивается в игре, труде, общении, учебе, но для любой полноценной деятельности ему, в первую очередь, необходимо быть здоровым! Заботясь о здоровье детей, я постоянно нахожусь в творческом поиске эффективных методов и приемов работы, использование новых технологий, направленных на сбережение здоровья моих воспитанников,

 «Педагог»- в дословном переводе –«Человек, ведущий за собой детей…»

Ежедневно в своей профессиональной деятельности я учу, развиваю, воспитываю…. И бесконечно горжусь своими детьми! Хочу, чтобы жизнь принимала их с радостью, чтобы они вошли в будущее добрыми, умными, любознательными, инициативными, творческими. А, главное, здоровыми! Моя задача-вести их к здоровью. Я осознаю важность своего назначения: готовить детей к будущей полноценной и счастливой жизни, в которой они смогут самореализоваться. Я учу детей быть здоровыми, потому что знаю и верю: когда здоровье беречь научатся люди, тогда и сердце, и душа молоды (здоровы) будут!

А еще, я вижу направление к сердцу и душе каждого вверенного мне малыша, и у меня есть для этого запас сил, энергии, знаний, творчества и любви...

 Список литературы:

1. Закон об образовании в РФ.
2. ФГОС ДО.
3. Сборник статей «Физкультура для развития личности». Под редакцией Балашов О.С. Наумова А.И. 2015г.
4. Бачило И. Л. «Роль спорта в жизни человека» 2018г.
5. Аверин А.В. Физическая культура учебное пособие 2016г.
6. Коротков А.Н. Физическое воспитание учебное пособие 2017г.