**Сообщение из опыта работы**

**«Использование малых фольклорных форм в оздоровительной деятельности как один из факторов модернизации системы физкультурно – оздоровительной работы в группе»**

Здравствуйте, уважаемые коллеги. Я хочу представить вашему вниманию опыт своей работы по данной теме.

Перед дошкольным образованием остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению психического и физического здоровья каждого ребенка.

Основные задачи ФОП по физическому развитию звучат следующим образом:

-обогащать двигательный опыт детей

-развивать психофизические качества

- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой.

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания.

Именно в детстве формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, активная жизнедеятельность. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно – оздоровительной работы, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности.

В связи с этим я решила использовать малые фольклорные формы: потешки, прибаутки, которые позволяют обновить педагогические технологии.

Мой выбор был неслучаен. С помощью **фольклора** можно легко установить эмоциональный контакт с ребенком, вызвать положительные эмоции, улучшить психофизическое состояние детей. В своей педагогической деятельности я применяла малые фольклорные формы в утренней гимнастике, гимнастике после сна и индивидуальной работе с детьми на прогулке.

Всем известна польза утренней гимнастики. Ее основная задача - перевести ребенка из сонного, заторможенного состояния в бодрое, активизировать его внимание и содействовать переходу к более интенсивной деятельности. Довольно часто приходиться наблюдать такую картину: дети на зарядке бывают вялыми, выполняют движения не охотно, пассивно.

Потешки стали действенным средством для решения вышеперечисленных задач.

При выполнении общеразвивающих упражнений мною использовались потешки, которые содержат описание выполнения каких-либо действий. «Киска, киска, киска брысь…», «По маленькой дорожке шагали наши ножки…», «Тили-тили-тили-бом! Загорелся кошкин дом»

«А сейчас поднимем ручки и дотянемся до тучки» и другие.

Дети показывали как ходит медведь, мягко крадется лиса, топает бычок, скачет козлик, ходит котик, прыгает зайка.

Кроме этого потешки способствовали раскрепощению детей, вызывали неподдельный интерес к выполнению упражнений, создавали хорошее настроение.

Наряду с утренней гимнастикой мною были использованы малые фольклорные формы в гимнастике после сна. Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно         понижена         скорость         реакций. Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования. Чтобы облегчить протекание процессов перехода от состояния покоя после пробуждения к состоянию активного бодрствования, я использовала такие потешки как : «Потягуня, потягуня, наша кроха не ревуня. Вот проснулась, с боку на бок повернулась», «Детки просыпайтесь, с кроватки поднимайтесь», «Наше солнышко встает, на зарядку всех зовёт». Они позволили мне не только поднять мышечный тонус, но и настроение детей. Осуществить постепенный переход ото сна к бодрствованию.

На прогулке для привлечения внимания к играм использовала потешки, вызывающие интерес к определенным движениям. С их помощью легко и быстро устанавливала связь с детьми. Для наибольшего эффекта от словесного воздействия потешки, прибаутки исходили от главного героя: зайчика, мишки, кота и др. Игрушки помогали мне сочетать словесный и наглядный прием, что побуждало машышей к более правильному выполнению, вызывало эмоциональное желание постараться.

Условия

Включение фольклора в процесс физического воспитания требует выполнения определённых условий.

Для более эффективного восприятия я рассказывала потешки эмоционально – выразительным голосом, сопровождая текст не только соответствующими движениями, но и богатой мимикой.

Использовала потешки, в которых слова просты и доступны, то есть соответствуют возрастным особенностям.

В утренней зарядке использовала потешки частично или полностью.

Меняла потешку при смене физического упражнения.

Проводила предварительную работу для более полного восприятия потешек. В ходе знакомства использовала наглядные средства: игрушки, иллюстрации, картинки, с помощью которых создавалась развернутая картина действий.

При выполнении упражнений дети проговаривают слова знакомых потешек. Поэтому подбирала несложные, ритмичные потешки, в которых словами отражено или подразумевается определенное движение.

«Совушка – сова,

Большая голова,

На суку сидит

Во все стороны глядит». (поворот головы влево , вправо)

**Результат**

Интегрирование физических упражнений с элементами фольклора позволило осуществить более качественное и прочное усвоение знаний, умений и навыков в области физического воспитания детей. Оказало положительное влияние на их эмоциональное состояние, повысилось желание заниматься физической культурой.

Все в жизни взрослого человека начинается с детства. Пусть же это начало будет здоровым, ярким, радостным!