Нетрадиционные формы оздоровления и физкультурной работы в дошкольной организации.

Хорошее здоровье- один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливаются, но которое можно быстро и легко растерять.

Одной из главных задач нашего ДОУ, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, является сохранение, укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе и их эмоционального благополучия.

В дошкольном возрасте нужно заложить фундамент здоровья ребенка, а так же повысить интерес к занятиям по физической культуре. Поэтому мы ищем новые подходы и формы к оздоровлению детей. Проблема оздоровления детей – это работа не одного дня и деятельности одного педагога, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива ДОУ длительное время.

Единая основа проблем физического и нервно-психического развития детей обусловила создание двигательных программ развития ребенка. Поэтому внедрение инновационных технологий и вкрапливание оздоровительных мер для меня стала первоочередной и своевременной задачей.

Использование альтернативных (нетрадиционных) физкультурных занятий обеспечит повышение интереса к физкультуре и улучшению здоровья, если:

— создать систему интересных физкультурных занятий;

— продумать специально организованную методику физкультурных занятий, включающую отбор форм проведения, содержания, методов и приёмов;

— положить в основу нетрадиционных форм физкультурных занятий следующие критерии: интерес дошкольников к физкультуре, уровень физической подготовленности и состояния здоровья, сложность содержания физкультурных занятий.

При выборе нетрадиционных форм инструктору (воспитателю) необходимо учитывать задачи, содержание, место и условия проведения занятия, физическую подготовленность детей, степень владения ими определёнными видами движений, индивидуальные особенности и интерес детей.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребёнка.

- **Нетрадиционные формы оздоровления:**

1. **дыхательная гимнастика.**
   Цель — научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям.

Важное место, на занятиях по физическому воспитанию, уделяю дыхательным упражнениям , которые нормализуют дыхание ,очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру.

С помощью дыхания можно расслаблять, восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения. **Например: «задуй свечу », «остуди чай », « сдуй снежинку», «Кто сильнее» и т.д.**

2. **Самомассаж.**

- Массаж — повысить защитные средства слизистых и т. д. Во время утренних процедур самомассаж ушных раковин, пальцев. Во время дыхательной гимнастики.

- Органы и системы организма не остаются безразличными к этому воздействию, они реагируют на него различными функциональными изменениями.

- Массаж становится неотъемлемой частью комплексной профилактики и лечения разных недугов. Проводить лечебный массаж полезно не менее одного раза в день.

3.**Релаксация** –

это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслабление мышц.

- Обучая детей методом релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояния покоя.

Умение детей управлять своими чувствами и эмоциями — ещё один шаг к воспитанию у них уверенности в себе.

Для получения наибольшего оздоровительного эффекта необходимо соблюдать следующие правила при подборе упражнений и их выполнение.

- Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке в конце занятия. Расслабляться лучше с закрытыми глазами.

Упражнения используем в различных позах, но в основном лёжа.

При выполнении релаксации использую спокойную музыку (**Пение птиц, шум леса, шум моря и т.д.) .**

- Главное не спешить заканчивать релаксацию, дети могут полежать, если им хочется.
- Выходить из этого состояния нужно медленно и спокойно**:** сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и потихоньку сесть.

4. Круговая тренировка для дошкольников.

Метод круговой тренировки в практике дошкольного физического воспитания считается одним из перспективных инновационных путей реализации тренирующего и развивающего эффекта занятий.

Круговая тренировка подразумевает многократность повторения тех или иных движений, упражнений и способствует более прочному формированию двигательного навыка, обеспечивает достаточную физиологическую нагрузку на организм ребёнка.

Во избежание монотонности необходимо таким образом организовать круговую тренировку, чтобы она воспринималась детьми, как часть игры. В этом случае ребенок, увлеченный привлекательным замыслом игры, как бы не замечает, что он учится, хотя он то и дело сталкивается с трудностями. Этому способствуют сюжетные комплексы, в которых каждое упражнение на «станции» имеет образное название либо применяются приёмы имитации и подражания.

5. Веселый тренинг

Упражнения способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц. Все они способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению определенных мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки. Весь комплекс упражнений направлен на повышение интереса у детей к физкультурным занятиям.

Все упражнения имеют названия, символизирующие подражание каким-либо действиям различных персонажей из известных произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т.п. Это позволяет детям лучше запоминать и качественнее выполнять упражнения.

Все эти формы одновременно связаны со здоровьесберегающими технологиями.

Принцины здоровьесберегающих технологий:

- -принцип «Не навреди!»;
- -принцип сознательности и активности;
- -непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- -систематичности и последовательности;
- -принцип доступности и индивидуальности;
- -всестороннего и гармонического развития личности;
- -системного чередования нагрузок и отдыха;
- -постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- -возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса.

На протяжении трех лет, занимаясь с дошкольниками, и используя нетрадиционные технологии, я обратила внимание на то, что дети меньше болеют, у них улучшилось внимание и настроение. Дети стали более ловкими, выносливыми и сильными. Таким образом, использование в физкультурно-оздоровительной работе детского сада традиционных и нетрадиционных форм работы, закаливания и ряда других не медикаментозных средств оздоровления дает свои положительные результаты.

Заключение .

Существует десять золотых правил здоровьесбережения, которые относятся и к воспитателям:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!