

Гугуман Тамара Владимировна

воспитатель

Романенко Ольга Гаррисовна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №31 «Журавлик»

г. Старый Оскол, Белгородская область

**ОРГАНИЗАЦИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ ФОРМ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Аннотация: статья посвящена вопросам сбережения здоровья. Авторы отмечают, какие нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы целесообразно проводить с детьми дошкольного возраста.

Ключевые слова: нетрадиционные формы, физкультурно-оздоровительная работа, физическое развитие, игровые задания.

Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. Физическая культура охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют решающее значение для нормального физического развития двигательной сферы человека. Поэтому крайне важно правильно организовать работу в этом направлении именно в дошкольном возрасте, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности. Нетрадиционные формы необходимы в работе с детьми, т. к. благодаря таким формам физическое воспитание и развитие детей поднимается на более высокий уровень. После таких занятий у наших детей появился стимул научиться выполнять любые движения хорошо, робкие дети почувствовали уверенность в себе, а дети, более подвижные и смелые, стали обращать свои силы, свою энергию на более качественное выполнение игрового задания. Нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, которые применяем в своей работе.

1. Физкультминутки.
2. Подвижные и спортивные игры.
3. Релаксация.
4. Пальчиковая гимнастика.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Гимнастика для глаз.
7. Гимнастика пробуждения.
8. Игротерапия.
9. Валеология.
10. Закаливание.
11. Коррекция плоскостопия.
12. Сказкотерапия.

Физкультминутки – кратковременные физические упражнения, которые способствуют снятию напряжения – проводим во время занятий, 2–5 мин., по мере утомляемости детей. Тему физкультминуток выбираем в соответствии с тематикой недели. Если это осень – на осеннюю тему, если моя семья, то на тему семьи и т. д. *Подвижные и спортивные игры* улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Во время прогулок стараемся использовать различные подвижные игры: игры с ходьбой и бегом: «Ловишки», «Лохматый пес», «Горелки»; игры с прыжками: «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Удочка»; игры с метанием: «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Охотники и утки»; игры с лазанием: «Колдунчики», «Тай-тай-выручай» и очень много других игр. При проведении досугов приобщаем всех детей к непосредственному участию в различных играх, ребята с увлечением выполняют двигательные задания.

Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц. Используем релаксационные упражнения для расслабления лицевых мышц, дыхания, мышц рук, мышц ног («Солнечный зайчик», «Ленивая кошечка», «Лимон», «Палуба», «Птички» и др.). Например: если дети возбуждены, проводим спокойные

упражнения, способствующие представлению приятных ощущений от расслабленности мышц, создаем представление об отдыхе спокойствии.

Пальчиковая гимнастика включает в себя активные упражнения и игры для пальцев и направлена на развитие мелкой моторики. Систематические упражнения по тренировке движений наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Поскольку существует тесная взаимосвязь и взаимозависимость речевой и моторной деятельности, то при наличии речевого дефекта у ребенка особое внимание необходимо обратить на тренировку его пальцев. Позитивно влияет на развитие интеллекта. Проводим с детьми ежедневно в утренние и вечерние часы.

Дыхательную гимнастику проводим с целью развития дыхательного аппарата, в различных режимных моментах: после дневного сна, на прогулке, в игровой деятельности.

Гимнастика для глаз способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Проводим в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Во время её проведения используем наглядный материал и схемы.

Гимнастику пробуждения проводим с целью заряда положительными эмоциями. По окончании дневного сна проводим упражнения, направленные на медленное восстановление тонуса организма. Дети выполняют упражнения, лёжа в кроватках, плавно, без рывков и резких движений.

Игротерапия позволяет раскрепостить ребёнка и открыть его внутренний мир. Используем игры с конструктором, развивающие игры с блоками Дьенеша, с палочками Кьюзенера, с куклами, сюжетно – ролевые игры в любое время дня.

На занятиях по *валеологии* ребенок может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого проводим занятия по познанию и беседы по следующим темам: «Мыло и вода – наши лучшие друзья», «Для чего нужен носик», «Королева зубная щётка», «Где спрятаны витамины», «Вредная

еда», «Витаминки для Маринки» и др. Во время завтрака, обеда, полдника, любого приёма пищи проводим короткие беседы о пользе продуктов, из которых приготовлено блюдо и повторение правил этикета.

Закаливание является немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровьесбережению, проводимых нами с детьми. Предлагаем детям прохладное умывание, которое предполагает ополаскивание лица, рук до локтей водой комнатной температуры. Частью прохладного умывания является сезонное летнее мытьё ног после прогулок. В зависимости от адаптации детей к данному виду закаливания, температура воды постепенно снижается, что повышает сопротивляемость организма.

Коррекция плоскостопия используется нами после сна. Применение массажных ковриков для профилактики плоскостопия даже лучше природных помощников. Наши массажные коврики имеют несколько видов рифленой поверхности, ступая по которой стопа ребёнка получает специальную разминку для мышц, поддерживающих её в правильном положении, одновременно происходит массаж точек нижней части стопы. *Сказкотерапия* – это процесс поиска смысла, расшифровка знаний о мире и системе взаимоотношений в нем. Совместное слушание сказок, сопереживание помогло нам наладить нравственный климат в детском коллективе. Ребята, делясь своими эмоциями, становятся более внимательными друг к другу, более доброжелательными, открытыми, сопереживающими. Начинают помогать друг другу. Используя нетрадиционные методы в физической подготовленности детей, можно достигнуть наивысшей двигательной активности, эмоционального подъёма, снижения заболеваемости, подарить детям радость в движении.

Список литературы

1. Бабенкова Е.Л. Игры, которые лечат / Е.Л. Бабенкова, О.М. Федоровская. – М., 2008.
2. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками / Е.Н. Борисова. – М., 2009.

3. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ/ О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2005.

4. Никанорова Т.С. Здоровячок / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2007.