

# Нетрадиционные формы работы по физическому развитию дошкольников

**Физическое здоровье** – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

**Физическое здоровье** – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека.

Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

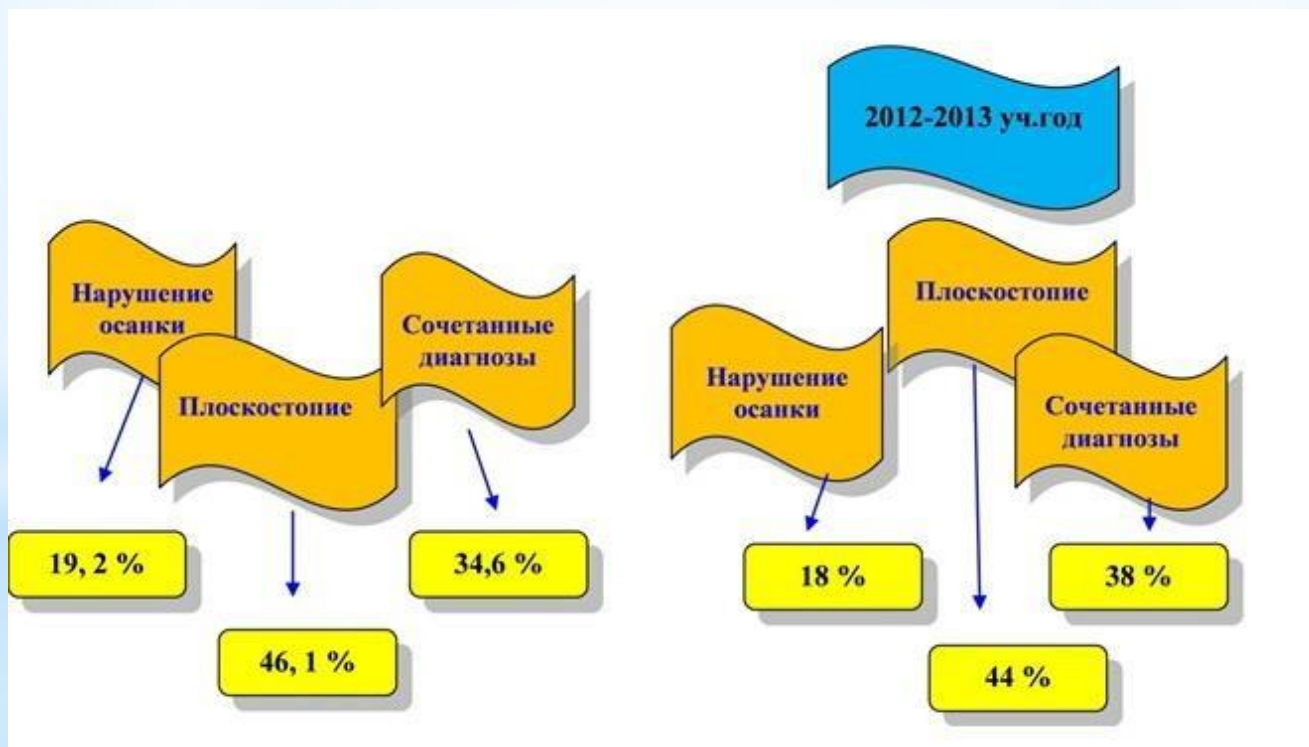
Здоровье человека закладывается в дошкольном возрасте.

Происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера.

Согласно исследованиям:

в 80-х годах (25 лет назад) ослабленных детей рождалось 20%-25%;  
Сейчас 60%-75%.

Сегодня наиболее часто встречаются эндокринные расстройства, болезни опорно – двигательного аппарата, сердечно – сосудистые и нервно – психические нарушения, аллергические заболевания.



**Цель ДООУ** - сохранение и укрепление здоровья детей, повышение работоспособности и расширение адаптационных возможностей часто и длительно болеющих дошкольников.

### **Задачи ДООУ:**

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- совершенствование двигательной здоровьесберегающей, развивающей среды ДООУ;
- создание условий для развития интегративных качеств детей на основе активного двигательного режима в течение дня;
- взаимодействие с семьями воспитанников и социальными партнерами по вопросам физического воспитания;
- развитие инновационного потенциала педагогов в области физической культуры дошкольников.

Для успешного решения всех задач физического воспитания в детском саду создается, вместе с детьми, родителями и сотрудниками детского сада, развивающая предметно – социальная среда, предупреждающая заболевания и травматизм, повышающая физическую и умственную работоспособность ребёнка.



Для заинтересованности детей в выполнении и совершенствовании упражнений, применяются нетрадиционные формы работы:

- точечный массаж;
- самомассаж;
- элементы психогимнастики;
- релаксационные упражнения;
- игры подвижные и малой подвижности с речью;
- ритмическая гимнастика и логоритмика;
- пальчиковые упражнения;
- дыхательная гимнастика;
- фитбол гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- стретчинговые занятия и т.д.;

используя для этого оборудование из подручного материала:

- желуди, орехи, каштаны, мамины бигуди, мячи су-джок;
- батуты;
- парашют;
- сухие бассейны;
- пластиковые бутылки (пробки);
- погремушки;
- массажеры
- массажные дорожки и т.д.

Психогимнастика - это курс специальных игровых занятий, направленных на совершенствование у детей внимания, памяти, воображения, эмоций, нравственных представлений. 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.

Занятия проводятся по специальным методикам. Воспитатели, психолог.

Релаксационные упражнения – (один из вариантов адаптации) это необходимо для того, чтобы снять у них состояние напряжения или усталости, которое возникает в результате получения огромного количества информации и постоянного общения с другими членами группы. В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.

Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог.

Фитбол гимнастика – одно из новых направлений в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками.

Фитбол переводится как мяч для опоры.

Ритмопластика. Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста.

Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.

Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, педагог ДО.

Стретчинг - это комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы ваши мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными. Иногда стретчинг еще называют стрейчинг или стречинг, но это неправильно. Не раньше чем через 30 мин. после приёма пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветриваемом помещении.

Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.

Руководитель физического воспитания.

## Гимнастика для глаз.

Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала. Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Все педагоги.

## **ВАЖНО!**

Правильная организация учебной деятельности: дозировка нагрузки, построение занятий с учетом работоспособности детей, соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), благоприятный эмоциональный настрой и т.д.



Желаю удачи! До новых встреч!

