

**Совершенствование
физкультурно-оздоровительной
работы с детьми дошкольного
возраста через использование
нетрадиционных форм и
методов работы**

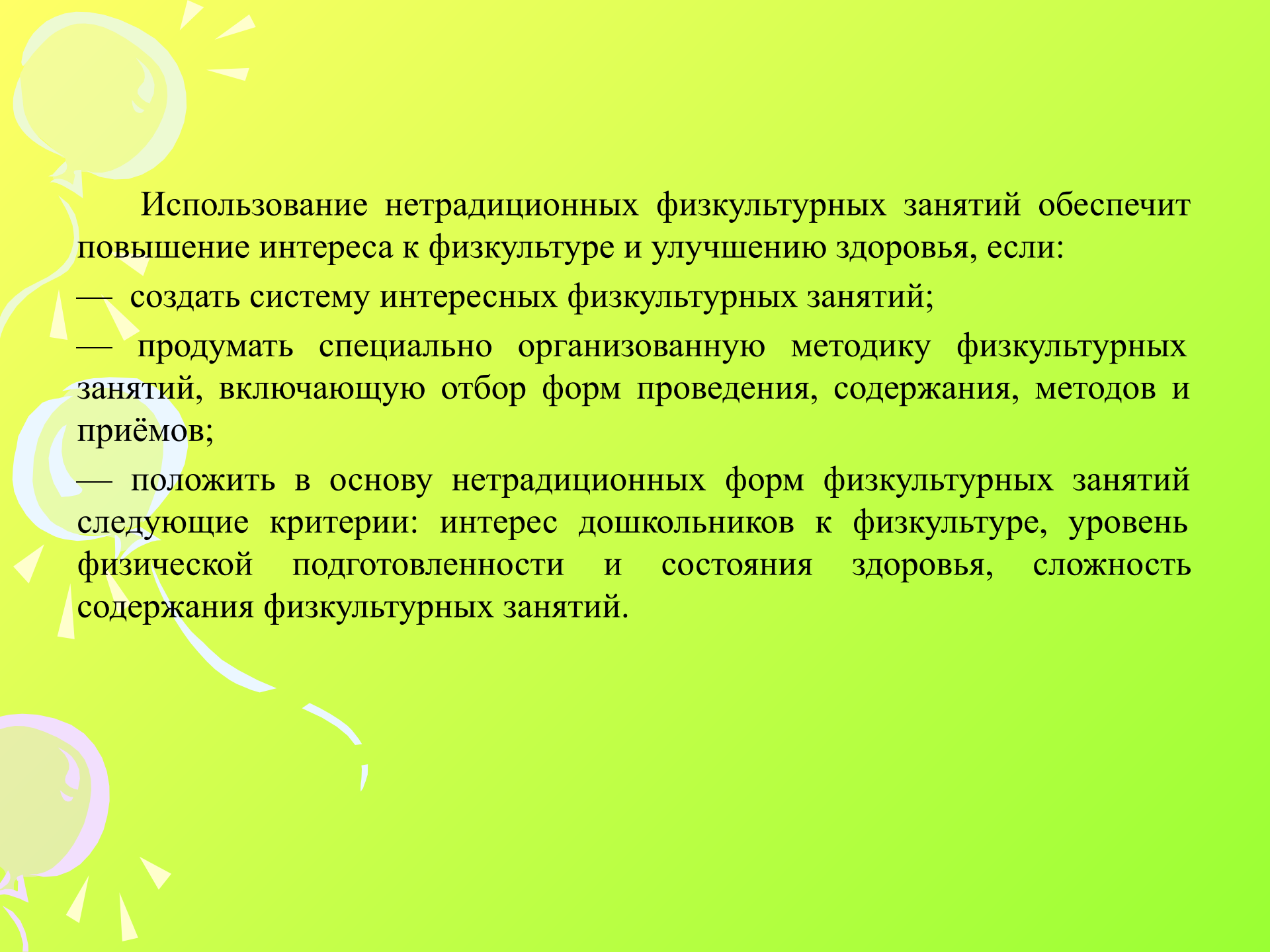
**Мерш Елена Владимировна,
воспитатель МБОУ «Излучинская
ОНШ»**

Физическое здоровье

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья:

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, без которых невозможен здоровый образ жизни.





Использование 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.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ

-дыхательная гимнастика

-самомассаж

-закаливание

-«Театр физического воспитания»

- фитбол - гимнастика

Дыхательная гимнастика

Задачи:

- учить детей прислушиваться к своему дыханию
- учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения
- учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и дыхательных путей.

Самомассаж

Задачи:

- создать устойчивую мотивацию и потребности в сохранении здоровья
- сформировать привычку к здоровому образу жизни
- осознавать свои телесные ощущения и переживаемые чувства
- снять эмоциональное и мышечное напряжение
- оптимизировать мышечный тонус
- привить навыки элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица и т.д.



Закаливание

Основные задачи:

- укрепление нервной системы;
- развитие мышц и костей;
- улучшение работы внутренних органов;
- активизация обмена веществ;
- повышение сопротивляемости организма к вредным влияниям окружающей среды.



Развивающие занятия «Театра физического воспитания»

«Театр физического воспитания дошкольников» — это новый подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей. Театр – это игровая по форме, новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.




Фитбол – гимнастика

Фитбол-гимнастика, как современная форма корригирующей гимнастики, имеет преимущество перед традиционными методиками, поскольку позволяет решать оздоровительные, лечебные, воспитательные и образовательные задачи:

- знакомить детей с разными видами фитболов;
- учить выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- формировать и закреплять навык правильной осанки.
- развивать способность удерживать равновесие, мелкую моторику;
- учить выполнять упражнения в паре;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.



Three colorful balloons (yellow, blue, and purple) are positioned on the left side of the slide, each with a white string and several small white triangular flags. The balloons are partially cut off by the left edge of the frame.

*Чтобы сделать ребенка умным и
рассудительным, сделайте его крепким
и здоровым»*

Жан Жак Руссо

Используемая литература

1. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
2. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
3. Вареник Е.Н. – Физкультурное - оздоровительные занятия с детьми дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
4. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.
5. Маханева М.Д. – Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004. – 264 с.

Спасибо за внимание!

