Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 155»

Консультация для педагогов

**«Нетрадиционные формы работы по физической культуре в ДОУ»**

Подготовила и провела

воспитатель первой категории:

Конькова Е. А.

город Ярославль

2017 год

***Нетрадиционные формы работы***

***по физической культуре в ДОУ***

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.

Двигательная активность – главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических и интеллектуальных способностей человека. Ребёнок познаёт мир, осваивает речь, пространственно – временные связи предметов и явлений при помощи движений, это у него заложено с дошкольного возраста. Необходимо развивать физическую культуру дошкольника, предусматривая в первую очередь, формирования отношения к двигательно – активной деятельности, интереса и потребности в физическом самосовершенствовании, получения удовольствия от игр, упражнений, от занятий. К физической культуре мы приобщаем ребёнка постоянно, ежечасно, ежеминутно. Она пронизывает всю его жизнь, все виды деятельности, отдых.

В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных учреждениях, проблема физического воспитания детей остается актуальной. Это подтверждается тенденцией ухудшения состояния здоровья, снижением уровня двигательной активности детей дошкольного возраста. Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить у дошкольников устойчивый интерес, потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценность мотивации к здоровому образу жизни. Физкультурные занятия проходят сухо, однообразно, и как следствие этого – отсутствует интерес, желание заниматься физкультурой. Именно поэтому использования альтернативных физкультурных занятий нетрадиционной направленности приобретает особую остроту для ДОУ. Нетрадиционность предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное.

Для этого необходимо проводить занятия в различных вариантах, в нетрадиционной форме: олимпиады, походы, дни здоровья, путешествия, нужно давать детям возможность импровизировать на занятиях. Используя эти приёмы, занятия получаются интересными, дают большую эмоциональную нагрузку, дарят детям радость.

Мне, как воспитателю, более интересен вопрос о том, какими же видами может быть представлена нетрадиционная оздоровительная система в дошкольном учреждении помимо физкультурных занятий .

1. **Технология сохранения и стимулирования здоровья:**

*Ритмические движения под музыку*. Движения в сочетании со словом и музыкой представляют собой целостный воспитательно-развивающий процесс: на детей благотворно влияют темп, ритм, динамика музыки и слова, аритмическая пульсация, с которой связаны движения, вызывают согласованную реакцию всего организма.

*Музыкально-подвижные игры* - содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

*Релаксация*– это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслабление мышц. Даже дошкольники, живущие в современном цивилизованном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки; постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость, приводящие в дальнейшем к перенапряжению. 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.

*Релаксация перед сном - с*он - естественный отдых организма. Он предохраняет клетки головного мозга от истощения и разрушения, восстанавливает энергию, расходуемую при бодрствовании. Во время сна нормализуются все обменные процессы. Систематическое недосыпание ведет к нарушению в здоровье, поэтому, большое значение нужно уделять для организации засыпания детей. Можно использовать спокойную мелодию для релаксации или произносить в образах формулу аутогенной тренировки, а также использовать маятники и ароматизированные подушечки.

*Фитонцидотерапия.* У лука в листьях и луковицах сконцентрированы витамины, минеральные соли, питательные вещества большое количество фитонцидов, подавляющие рост патогенных микроорганизмов. Каждый вид лука и свои лечебные свойства и особенности. Сок и кашица должны быть свежеприготовленными, ибо при пребывании на воздухе в течение 10–15 мин летучие бактерицидные вещества улетучиваются.

Чеснок – обеззараживающее, убивающее бактерии лечебное растение. Применяется в лечении и профилактике многих болезней.

*Арома - терапия и фито – терапия* - природа всегда готова щедро дарить естественное средство для оздоровления и маленьким и взрослым. Детям, часто болеющим ОРВИ, рекомендована фито - терапия для общего оздоровления и повышения иммунитета. Мелиса, ромашка, цветы календулы, мята, душица, зверобой – обладают противовоспалительными действиями. Шиповник, пустырник, ромашка, календула, мелиса – обладают общеукрепляющими и седативными действиями. Также лекарственные травы используются для целебных подушечек, которые обладают успокаивающими и бактерицидными свойствами.

*Пальчиковая гимнастика* - этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивает фантазию.

*Дыхательная и звуковая гимнастика.* С помощью этой гимнастики повышается общий жизненный тонус ребенка, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям. У детей развивается дыхательная мускулатура, увеличивается подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшается кровообращение в легких. Эта гимнастика восстанавливает нарушенное носовое дыхание, положительно влияет на обменные процессы, исправляет развившиеся в процессе заболеваний деформации грудной клетки и позвоночника, улучшает нервно-психическое состояние.

*Гимнастика для глаз* - помогает снять напряжение глазных мышц при длительной нагрузке на глаза.

*Оздоровительный бег (дозированный)* – дать детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренировать дыхание, укреплять мышцы, кости, суставы. Оздоровительный бег должен проводиться с небольшой подгруппой детей (5–7) человек, при этом учитывается физический уровень подготовленности детей. В старшем дошкольном возрасте пробегают в среднем темпе (2,4–2,7 м/с) без остановок значительные расстояния – от 950 м до 1600 м – за промежуток времени от 5 до 11 минут.

*Обливание холодной водой* – способствует пробуждению нервной системы, мобилизации внутренних сил организма. Обливание проводится как правило 20–30 с. После него ребенок быстро вытирается на сухую.

*Игровой стретчинг* - упражнения стретчинга носят имитационных характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений. Подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

*Ортопедическая гимнастика*. Целью ортопедической гимнастики - является укрепление мышц свода стопы у детей через комплекс специальных упражнений.

1. **Технология обучения здоровому образу жизни:**

*Игротерапия проблемно-игровые занятия).* Метод психотерапевтического воздей-ствия на детей и взрослых с использованием игры. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряжённость, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая социально значимых последствий.

Характерная особенность игры – её двуплановость. Отличительные признаки развёртывания игры – быстро меняющиеся ситуации, в которых оказывается объект после действий с этим, и столь же быстрое приспособление действий к новой ситуации.

Цель игровой терапии – утверждение уникального «Я» ребёнка, его самоценности; служить интересам детей.

*Самомассаж, точечный массаж.* Самомассаж является важным средством физической культуры, он способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови, усиливает функции желез, что положительно влияет на обмен веществ. Точечный массаж – это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных точек и разветвлений нервов. Подобный массаж дает хорошие результаты в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов. Этот элемент психофизической тренировки, способствует расслаблению мышц и снятию нервно – эмоционального напряжения.

*Комплекс упражнений на развитие мелкой моторики рук* – это игры с палочками, восьмигранными карандашами; рисование по крупе, песку; катание грецких орехов, камней в ладошках; игры с использованием прищепок; игры с использованием губки, пипетки; игры с использованием сухого бассейна (пробки, крупа, мелкие предметы); мячи с пуговками; мячи массажные.

1. **Коррекционная технология:**

*Сказкотерапия* - на сегодняшний день сказкотерапия является одним их основных средств психотерапевтического воздействия, применяемого с целью коррекции различных психических процессов и поведенческих реакций ребенка.  
Данный метод психокоррекции основывается на том, что выдуманная история несёт в себе скрытый смысл решения сложных проблем. Чтение сказок помогает ребёнку преодолеть жизненные трудности, найти выход из сложных ситуаций.

*Музыкотерапия* – это лекарство, которое слушают. В конце прошлого века русский физиолог И.Р. Тарханов своими оригинальными исследованиями доказал, что мелодии доставляющие человеку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка даёт прямо противоположный эффект. Музыка, которую охотно слушают, стимулирует выделение пищеварительных соков и повышает аппетит. Было замечено, что музыка действует избирательно – в зависимости не только от характера, но и от инструмента, на котором исполняется.

Игра на кларнете влияет на кровообращение. Скрипка и фортепиано лучше всего успокаивают. А самым расслабляющим действием обладает флейта.

Самый большой эффект от музыки в профилактике и лечении нервно-психических заболеваний. Музыка может умиротворять, расслаблять и активизировать, облегчать печаль и вызывать приток энергии, а то и будоражить, создавать напряжение, вызывать агрессивность. Музыка влияет на людей острее, чем слово.

*Цветотерапия*– это цвет врачующий. Цвету издавна придавалось мистическое значение и благотворное лишь отрицательное действие на человека. Одни цветы ласкают взгляд, успокаивают, способствуют приливу внутренних сил, другие раздражают, вызывают не лучшие эмоции. Одни бодрят, другие угнетают. Причем на одних они действуют так, а на прочих иначе. Словом, влияние цвета носит избирательный характер.

Красный цвет полезен при всех воспалительных заболеваниях, в т. ч. оспе, волчанке. Пациент, ими страдающий, помещается в комнате, где все красного цвета, и все лучи, сюда проникающие, должны быть красными.

Синий цвет оказывает особое успокаивающее воздействие. Люди умственного труда найдут, что им легче работать в комнате с синей лампой или синими шторами на окнах. Это прекрасное средство при психозе. И даже самые безумные маньяки будут побеждены успокаивающим влиянием, если их обитая войлоком комната для буйных освещена синим светом. Этот цвет также полезен для слабых глаз.

Зеленый цвет эффективен при лечении воспалений глаз. Оранжевый обостряет аппетит. Жёлтый исцеляет кишечник.

*Смехотерапия.* Ускоряет выздоровление, помогает справляться с трудностями, сохранять душевное равновесие оптимизм. Их не заменяет лечение, но служит сильным и приятным дополнительным средством. Смех позволяет полностью расслабиться.

*Тренинг*– элемент психической дисциплины, которому можно и нужно научить дошкольников, способность преувеличивать положительное и растворять, распылять отрицательное.

При выполнении тренингов важным является умении детей вообразить описываемую ситуацию, что в свою очередь дает им возможность успокоиться, снять излишнее напряжение и повысить своё настроение.

*Аутотренинг* – воздействовать на подсознание с помощью расслабления мышц, дыхания, учить расслабляться. После двигательной активности необходимо изолированно от посторонних шумов сесть в кресло, или лечь, расслабиться, отвлечься от тревожных мыслей; дышать глубоко и спокойно.