**Консультация**

**Тема « Формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Человеческое дитя - здоровое… развитое…  Это не только идеал и абстрактная ценность,  но и практически достижимая норма жизни. |

Дошкольный возраст - самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Главная задача персонала дошкольных учреждений и родителей - выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства. Каждый ребенок должен понимать, как важно с детства избегать факторы риска для здоровья, выбрать стиль поведения, не наносящий ущерб физическому и психическому состоянию.

ПРИНЦИПЫ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПЕДАГОГИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

С моей точки зрения, именно совместная творческая деятельность педагога и детей, протекающая в форме их живого насыщенного эмоционального контакта, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

Отсюда первый принцип оздоровительно-развивающей работы с детьми — это развитие творческого воображения — главного психологического завоевания дошкольного возраста. Развитие воображения становится необходимым внутренним условием при построении и проведении оздоровительной работы с дошкольниками…

Так, имитируя позу «кошечки», ребенок естественно «преображается». Не надо объяснять ему, как расслабить те или иные мышцы. Его образная память воспроизводит яркие кошачьи черты. Они преломляются сквозь призму детского воображения, и вот уже ребенок пластично выгибает спинку, урчит, ползает на коленках. В этот момент «включаются» все биоактивные точки и зоны, расположенные на коленях, локтях и пальцах.

**Второй принцип** оздоровительно-развивающей работы тесно связан с первым, *это формирование* *осмысленной моторики*. Выдающийся ученый А.В. Запорожец в своих классических исследованиях показал, что движение может стать произвольным, управляемым только в том случае, если оно будет *ощущаемым и осмысленным*.

Вот конкретный пример попыток сформировать такую бессмысленную моторику. В массовой практике физкультурно-оздоровительной работы обычно игнорируются те тонкие смысловые ориентировки, которые и определяют постановку у ребенка правильной осанки. Этап их формирования как бы «проскакивается», осанка «ставится» тренажерно-механическим способом в готовом виде. Взрослый постоянно подчеркивает, что сидеть прямо — значит сидеть красиво, но почему это так, для детей остается далеко не очевидным, если не сказать — бессмысленным.

Постановку осанки у ребенка должно предварять формирование ориентировки на позу, как выразительную характеристику положения тела в пространстве. Поэтому создание условий для освоения позы выступает необходимым моментом воспитания здоровой осанки. Это может быть сделано с помощью специальных игровых упражнений: «Стоп-кадр» (имитация фотографических изображений: лошадка перед прыжком, тяжелоатлет в рывке), «Скульптор и глина» (один ребенок создает скульптуру из первоначально неоформленной «глины», которую изображает другой ребенок), имитация и самостоятельное придумывание контрастных поз -«перевертышей» («собака на заборе», «кошка в мышиной норке», «пассажир в чемодане»).

Осмысленная моторика лежит в основе навыков рационального дыхания. Она, как уже отмечалось, связана с работой воображения. Поэтому особую ценность имеют дыхательные упражнения, выполнение которых предполагает его активизацию: рисование дыханием в воздухе воображаемых фигур и т.п.

**Третий принцип** оздоровительной работы *— создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности.*

Например, на занятиях в старшей и подготовительной группах, рационально использовать игровое упражнение «Лепим умелую и уверенную руку». Ребенку предлагается побывать в роли скульптора, который воплощает в материале свои представления о таких человеческих качествах, как умелость и уверенность. «Материалом» же является рука самого ребенка. Другая рука выполняет «ваятельные» функции. «Ваятель» разминает глину, добиваясь пластичности «материала» (руки). Затем, работая с каждым пальцем (разминая, разглаживая его), он придает ему особый «характер». Большой палец должен быть сильным и добрым, выступающим основой и опорой для всех остальных (это — папа). Указательный палец — строгий, следящий за порядком, контролирующий (это — мама). Средний палец — главный помощник родителей — «старший брат». Безымянный — кроткая, немногословная, но очень трудолюбивая «сестричка». Мизинец — маленький помощник всех остальных членов семьи, хотя иногда довольно непослушный (это — «младший братик»). Только такая крепкая семья может решать сложные задачи, уверенно преодолевать возникающие при этом трудности.

Данное упражнение одновременно способствует развитию осмысленной моторики мелких мышц руки, воображения и уверенности в себе в ходе решения каких-либо новых задач, созданию положительного эмоционального настроя, эмпатии, чувства психологической защищенности , (благодаря актуализации «семейного контекста») и вместе с тем — активизации биологически активных точек кожи, расположенных на руке, путем ее своеобразного массажа, психомоторной релаксации и т.д.

**Четвертый принцип** — *формирование у детей способности к содействию и сопереживанию*.

Пример. Делая массаж друг другу, дети обмениваются тактильными посланиями. Массаж становится формой невербального общения детей, где каждое движение носит смысл адресованного обращения одного ребенка к другому. Через тактильный контакт, который так редок или весьма формализован в дошкольных учреждениях («Взялись за руки!»), ребенок выражает свое внутреннее состояние, отношение к товарищу и рассчитывает получить «ответ» на свое обращение.

Для поддержки и стимулирования естественных защитных реакций организма применяем ароматерапию как целостной процесс, направленный на пробуждение внутренних способностей организма к самооздоровлению и достижению гармонии тела, эмоций и духа. Ароматерапия позволяет поддерживать здоровье детей, предупреждать болезни и помогает в воспитании и обучении. Прирожденная способность детского организма к самостоятельному оздоровлению позволяет ребенку очень быстро избавляться от токсинов. При серьезных заболеваниях ароматерапия не заменит врача, но она восстановит силы, облегчит состояние больного, ускорит выздоровление и укрепит естественные защитные силы организма, как у маленьких, так и у старших дошкольников. Я считаю , необходимо проводить ароматерапию в детском саду - эфирными маслами пихты, сосны, лимона, эвкалипта, лаванды, можжевельника в осенне – весенний период, так как они обладают антивирусными свойствами. Для создания в группе положительной психоэмоциональной обстановки можно использовать ароматические масла грейпфрута, апельсина, мандарина, лимона – эти масла прекрасно балансируют нервную систему, устраняют беспокойство, депрессию и приносят спокойствие и ясность, поднимают настроение у детей и взрослых

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания малышей. Она помогает:

повышать общий жизненный тонус ребенка, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям;

развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшать кровообращение в легких.

Дыхательные упражнения в группе мы проводим с использованием природного материала (перьев, шерстяных ниток, султанчиков, пособий изготовленных для дыхательной гимнастики).

Элементы дыхательной гимнастики можно активно включать в физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, физкультминутки.

С целью укрепления эмоционального развития детей используются игры, способствующие успокоению и организации. Данные игры полезны всем детям. Они сопровождаются музыкой спокойного характера, которая, с одной стороны, успокаивает, а с другой – тренирует эмоционально-волевую сферу у детей. К ним относятся этюды на тренировку отдельных групп мышц; на расслабление мышц; на выразительность жеста; на выражение удовольствия и радости.

Одним из эффективных методов оздоровления детей дошкольного возраста является хождение босиком. Не секрет, что биологически активные точки на ступне ног связаны со всеми органами, и надавливание на них стимулирует функцию определенных органов. Летом хорошо пробежаться по росе, пройтись по земле босиком. Для холодного времени года актуальными являются массажные «чудо-дорожки». Чтобы вызвать у детей интерес и желание заниматься процедурами закаливающего характера, мы приобрели дорожки с использованием разнообразной цветовой гаммы и массажного эффекта. В комплекс закаливающих процедур после дневного сна мы включаем гимнастику пробуждения в кроватках , обтирание сухой варежкой . Я считаю , из своей практики, особую ценность представляет хождение босиком по мокрой дорожке из морской соли. Морская соль содержит большое количество микроэлементов, таких как медь, цинк, кобальт и др., отличается высоким содержанием ионов, имеющих большое значение, такой же состав имеют лимфа и кровь человека. Все микроэлементы находятся в устойчивом соединении, быстро впитываются и разносятся по всему организму, благоприятно воздействуют на него. Морская соль не имеет противопоказаний. Она способствует заживлению ран, улучшает кровоснабжение тканей, стимулирует дыхательные и защитные функции организма, повышает иммунитет. Соотношение соли и воды (50 граммов соли на один литр воды). Из моей практики эта процедура очень укрепляет организм ребенка.

**Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников может включать в себя:**

Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий

Комплексы по профилактике плоскостопия

Комплексы по профилактике нарушений осанки: сон без подушек

Дыхательная гимнастика

Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)

Прогулки

Закаливание:

Ходьба босиком

Чистка зубов и полоскание полости рта

Обширное умывание

Хождение по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта травяными настоями)

Оптимальный двигательный режим

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Деятельность взрослого, направленная на укрепление здоровья, составляет содержание физического воспитания, что обеспечивает малышу физическое развитие. Подвижные игры и игровые движения - естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребенка. Мы применяем народные подвижные игры и игровые подражательные движения, как на физкультурных занятиях, так и во всех режимных моментах; используем народные подвижные игры в дыхательной гимнастике, в утренней гимнастике и в самостоятельной детской деятельности.

**Основные черты данного направления:**

представления о здоровом ребенке, как идеальном эталоне и практически достижимой норме детского развития;

здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма;

оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей;

работа по развитию здоровья не может полноценно вестись исключительно медицинскими методами. Эффективность применения последних возрастает при условии их дополнения психолого-педагогическими методами;

ключевым принципом оздоровительно-развивающей работы с детьми является индивидуально-дифференцированный подход.

**В работе с детьми необходимо соблюдать следующее:**

**1.** Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребенка, уровню физического развития, и группе здоровья.

**2.** Необходимо сочетание двигательной активности с закаливающими процедурами.

**З.** Обязательное включение в комплекс физического воспитания классических оздоровительных техник в игровой форме (релаксации, дыхательной и пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз).

**4.** Проведение циклических движений для повышения выносливости (медленный бег, продолжительная ходьба).

**Утренняя гимнастика** – это заряд бодрости на весь день. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:

оздоровительный (дозированный) бег;

дыхательная гимнастика и игры;

упражнения на коррекцию осанки и стопы и народные подвижные игры;

гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них;

гимнастика по интересам и игры по желанию детей.

Особое значение в воспитании здорового ребенка, необходимо придавать развитию движений и физической культуры детей на **физкультурных занятиях**. Форма организации занятий гибка и разнообразна (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе). Физкультурные занятия, сохраняя традиционную структуру, проводятся в сюжетной (игровой) форме и включают в себя такие элементы:

дыхательные упражнения,

упражнения на коррекцию осанки и стопы,

веселый тренинг и элементы психогимнастики.

Причем в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

**малышам** они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием;

в **среднем** возрасте развить физические качества (скорость, выносливость, силу);

в **старших** группах - сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

Чтобы физкультурные занятия были эффективны, при их проведении необходимо придерживаться следующих условий:

построение занятий в соответствии с задачами на данный период, уровнем подготовленности детей;

использование различных способов организации детей для выполнения упражнений с целью увеличения двигательной активности;

распределение нагрузки на организм на протяжении всего занятия;

использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей.

Однако занятия становятся эффективными только в том случае, если они не ущемляют индивидуальность ребенка, реализацию его склонностей, интересов, а также учитываются индивидуальные различия детей.

Обеспечить эффективную физкультурно-оздоровительную работу можно только при условии содружества медицины и педагогики. Эта работа имеет три этапа: подготовительный, интенсивной профилактики, восстановительный. На каждом из них используются свои специфические физиотерапевтические и общеукрепляющие процедуры.

*Первый* период готовит детей к самому неблагоприятному времени в сезоне.

Поэтому используется ультрафиолетовое облучение, массаж, курс приема элеутерококка.

Во *втором* периоде есть необходимость использовать систему мер для предупреждения ОРВИ. Дети полощут рот и горло лечебными растворами, им закладывают оксолиновую мазь в нос, используется витаминизация третьего блюда.

В *восстановительный* период желательно укрепить защитные силы детей, вернувшихся после заболевания. Им предлагается травяной чай, витаминотерапия (витамин С), оздоровительные напитки. У этих детей несколько иной режим дня, снижаются физические нагрузки в двигательной деятельности, закаливающие процедуры строго индивидуализируются. Мероприятия комплексного плана лечебно-профилактической работы осуществляется медицинскими работниками.

В комплексе закаливающих средств, оберегающих нервную систему детей от перегрузок, особую роль играет правильно организованный дневной сон. В связи с этим необходимо использовать два правила:

- обеспечить в момент подготовки детей ко сну спокойную обстановку. Исключить шумные игры за 30 минут до сна.

- проветривать спальное помещение перед сном со снижением температуры на 3-5 градусов.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляется по нескольким направлениям. Одно из направлений программы по воспитанию у детей потребности в здоровом образе жизни – формирование культурно-гигиенических навыков (полоскать рот после приема пищи; ежедневно мыть лицо, шею, руки до локтя; ежедневно бегать в медленном темпе, разминаться после пробуждения, уметь избегать опасности, мыть руки перед едой и после посещения туалета).

**Взаимодействие с родителями.**

формирование основ валеологической грамотности через знакомство с содержанием физкультурно-оздоровительной работы;

обучение основным методам профилактики детской заболеваемости (закаливания, дыхательной гимнастики, массажа, фитотерапии и т. д.). Кроме традиционных форм работы с семьей, большое влияние оказывают показы праздников с использованием указанных техник, совместные занятия детей и родителей типа «Самая спортивная семья», « Веселые старты » и т.д.

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки, креативности и коммуникативности.

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью.

Возраст с 5 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.