***Нетрадиционные подходы оздоровительной деятельности***

***на физкультурных занятиях***

Основная цель нетрадиционных методов работы на физкультурных занятиях в детском саду заключается в повышении интереса к занятиям физической культурой и эффективности этих занятий, в сохранении и улучшении психологического и физического состояния детей.

На занятиях физической культурой помимо традиционных методов комплексного воздействия на физическое и нервно-психическое развитие, а так же коррекцию ранних отклонений в состоянии здоровья детей я использую нетрадиционные методы:

* элементы психогимнастики (дождь, карлики и великаны, смешные человечки, кто-кто в мешочке живет и др.)

*Психогимнастика* — это специальные упражнения и игры, направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоциональной сферы ребёнка. Эти упражнения помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Творчество, фантазия, являющиеся непременным условием большинства подвижных игр — одно из проявлений воли к жизни — усиливает мозговые импульсы, которые в свою очередь стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы. Психогимнастика воздействуют на физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, а также координируют ранние отклонения в состоянии здоровья детей, способствуют формированию навыков взаимодействия друг с другом, развитию внимания, речи, восприятия, воображения, преодолению стрессовых состояний.

* речевые игры ( мы капусту рубим, дождик, мы топаем ногами и др.)

*Коммуникативные игры* способствуют формированию положитель­ного микроклимата в детском коллективе, развитию личности ре­бенка, раскрытию его творческих способностей,

* пальчиковые игры (дом, семья, дружные пальчики и др.)

*Пальчиковые игры.* По мнению И. Канта «рука является вышедшим наружу головным мозгом». Наибольшее воздействие импульсации от мышц рук на развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идет формирование моторной области. Поэтому работа по развитию мелкой моторики пальцев рук в дошкольном возрасте имеет особое значение. Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

* логоритмика (принцесса, мы топаем ногами и др)

*Логоритмика —* комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физичес­кого воспитания, направленная на коррекцию речевых нарушений и развитие неречевых процессов: совершенствование общей моторики, регуляции мышечного тонуса, активизации всех видов внимания и памяти.

* игры на снятие психоэмоционального напряжения (как живешь, горох, хлопушки – игрушки, кричалки – шепталки – молчалки и др.)
* присутствие на занятиях мотивации, сюжета («Птицы», «Снежок – мой дружок», «Игрушки» «Дружные ребята» и др.)
* дыхательная гимнастика с речевым сопровождением (мо-лод-цы, репка, самолет, муха, паровоз, песенка и др).Дыхательная гимнастика повышает обменные процессы, играющие главную роль в кровоснабжении, в том числе и органов дыхания. Улучшаются функции сердечно **-** сосудистой системы и укрепляется в целом весь аппарат кровообращения. Повышается общая сопротивляемость организма, его тонус, возрастает качество иммунных процессов.
* утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

*- Традиционная утренняя гимнастика* состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключитель­ной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполня­ются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети стро­ятся в колонны.

*- Игровая гимнастика* включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

*- Гимнастика с использованием различных предметов* проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

*- Гимнастика в форме подвижных и малоподвижных игр.*

Включение в физкультурные занятия корригирующих упражнений обусловлено необходимостью формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия у ребёнка-дошкольника.

* использование профилактических упражнений(замок, лодочка, ласточка и др) и оздоровительно-развивающих игр( не урони снежинку, самый ловкий и др) для укрепления мускулатуры спины и формирования осанки.
* использование профилактических упражнений (барабанщик, качели, гусеница, елочка и др) и оздоровительно-развивающих игр (не задень, веселые паучки и др) для укрепления для профилактики плоскостопия

Психические процессы у детей наиболее адекватно формируются в игровой деятельности. Развивающиеся в процессе игры, чувства любви к родным, сочувствие к близким, дружеской привязанности, изменяясь, обогащаются и становятся основой для возникновения сложных социальных чувств. Подвижные игры — наиболее действенный и результативный метод оздоровления и совершенствования организма детей. Они в значительно большей степени, чем все другие формы физической культуры соответствуют потребностям растущего организма в движении. Игра всегда связанна с личной инициативой, творчеством, фантазией, вызывает эмоциональный подъём, отвечает всем законам развивающегося организма, а потому всегда желанна. В игре, как правило, используются естественные движения. Они не только способствуют физическому развитию ребенка, но и, что очень важно, стимулируют деятельность его головного мозга, а значит, и всех органов и систем.

Основной задачей нетрадиционных подходов работы являются воспитание физически и психически здоровой личности. Работа ведётся в трёх направлениях:

1) укрепление физического здоровья детей;

2) формирование положительных эмоций и чувств;

3) воспитание оптимистического мироощущения.

Добиться успехов в укреплении здоровья и полноценном физическом развитии их двигательной активности можно только при единых подходах к физическому воспитании в детском саду и дома. Однако во многих семьях потребность дошкольников в движении удовлетворяется далеко не полностью, предпочтение отдаётся телевизору, в лучшем случае «сидячим» играм (мозаики, лото и т.д.). При этом не принимается во внимание следующее: стать усидчивым ребёнок сможет только в том случае, если будет полностью удовлетворена его естественная потребность в движении. Дети сначала овладевают навыками управления движениями, а затем статикой. Следовательно, одной из главных задач взрослого является организация правильного двигательного режима ребёнка с одновременным обеспечением разнообразия двигательной деятельности, как по содержанию, так и по составу движений.

С этой целью мы проводим:

* «Дни открытых дверей» (родители имеют возможность присутствовать на утренней зарядке, физкультурном занятии, наблюдать организацию закаливающих мероприятий).
* Встречи с родителями, конференции, родительские собрания,
* Совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья,
* Консультации, рекомендации,
* Наглядная агитация,
* Анкетирование, тестирование,
* Выставки рисунков, фотовыставки