**Основные принципы оздоровительной работы с детьми**

*Известно, что игровая деятельность - главная составляющая двигательной активности дошкольника. Целенаправленно подобранные подвижные игры, эстафеты, игры-сказки, игры с речитативами и счетом, имитационные игры развивают мелкую моторику, координацию движений, равновесие, точность, дифференцировку усилий, улучшают качество звукопроговаривания, стимулирует развитие физических, психомоторных и интеллектуальных способностей детей.*

Новым моментом такой работы становится проектирование условий развития двигательно-игрового творчества у детей. При этом активно используются так называемые нетрадиционные формы оздоровления - игры и драматизации с медитативной и релаксационной ориентацией, элементы йоги, дыхательной и звуковой гимнастики, аутотренинга, спонтанного танца, точечного массажа. Занятия проводятся в игровой форме.

Предлагаемые способы разработаны не только в коррекционных, но и в развивающих целях. Как известно, на физкультурных и иных занятиях в ДОУ детям нередко предлагают "побывать" кошечкой, собачкой, зайчиком, чем, как правило, и ограничиваются. Но при этом ребёнок чаще всего лишь формально «копирует поведение» изображаемого объекта, здесь не происходит главного-передачи через образ смыслового содержания как инструмента освоения ребёнком своих же собственных телесно-психических возможностей. Главное – помочь ребёнку войти в это состояние и пережить его, «ключом» к нему становится образ.

Создаваемые силой детского воображения образы - это не просто условность. Передающее образ движение не просто условно "выражает" добро, а реально творит его. Поэтому на занятиях мы широко используем оздоровительный потенциал эмоционально-тактильного контакта ребенка с педагогом, другими детьми, самим собой. Энергичная сила образов и движений, которая высвобождается при этом, раскрепощает резервные возможности организма. У детей возникает осмысленное переживание ценности здорового тела.

Именно осмысленная совместная творческая деятельность педагога и детей, и есть внутреннее основание единства телесного и духовного, которое является результатом личностного роста.

Отсюда **первый принцип**оздоровительно-развивающей работы с детьми - **развитие творческого воображения**. Имитируя позу "кошечки", ребенок "преображается" (не в статике, а в движении). Его образная память воспроизводит яркие "кошачьи" черты. Они преломляются сквозь призму воображения, и вот уже ребенок пластично выгибает спину, урчит, ползает на коленках. В этот момент "включаются" все биоактивные точки и зоны, расположенные на коленях, локтях и пальцах. В позе «кошечки» ребёнок чувствует себя комфортно - именно в такой позе ребёнок находится в утробе матери.

**Второй принцип** оздоровительно-развивающей работы - **формирование осмысленной моторики** - тесно связан с первым. Движение может стать произвольным, если оно будет ощущаемым и осмысленным. В массовой практике физкультурно-оздоровительной работы обычно игнорируются те тонкие смысловые ориентировки, которые определяют постановку у ребёнка правильной осанки. Этап их формирования как бы «проскакивает», осанка становится «в готовом виде». Поэтому, создание условий для освоения позы выступает необходимым моментом воспитания здоровой осанки. Это может быть сделано при помощи специальных игровых упражнений: «Стоп-кадр» - имитация фотографических изображений («лошадка перед прыжком», «Скульптор и глина» - например, «Кошка в мышиной норке», «Пассажир в чемодане» и другие.

Осмысленная моторика связана с работой воображения и особую ценность имеют дыхательные упражнения, выполнение которых предполагает активизацию воображения: "рисование" дыханием в воздухе воображаемых фигур, дыхание в контрастном ритме с изображением различных объектов и ситуаций (короткие и прерывистые вдохи и выдохи - "Паровозик", медленные и размеренные - "Океанский лайнер") и др.

**Третий принцип** оздоровительно-развивающей работы - **создание и закрепление целостного позитивного психосаматического состояния** при выполнении различных видов деятельности. Этот принцип реализуется благодаря многофункциональной развивающей форме оздоровительной работы. Например, игровое упражнение "Лепим умелую и уверенную руку". Ребенку предлагается побывать в роли скульптора; "материалом" является рука самого ребенка. Другая рука выполняет "ваятельные" функции. Такое упражнение способствует развитию осмысленной моторики мышц руки, воображения, уверенности в себе, созданию положительного настроя, эмпатии, чувства психологической защищенности и вместе с тем активизации биологически активных точек кожи. Полная уверенность в том, что ребенок действительно творит нечто новое, способствует развитию чувства любви к своему телу, внимательного и бережного отношения к нему.

Формами организации оздоровительной работы являются:

• *физкультурные занятия;*

*• самостоятельная деятельность детей;*

*• подвижные игры;*

*• утренняя гимнастика;*

*• физкультминутки;*

*• дополнительные занятия с ослабленными и часто болеющими детьми;*

*• гимнастика пробуждения;*

*• закаливающие процедуры;*

*• физкультурные прогулки, походы;*

*• спортивные праздники, досуги;*

*• дни и недели здоровья;*

**Цель педагогики оздоровления**– обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период нахождения в детском саду, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.

Литература

*Александрова Е. Ю.*Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья». Волгоград; издательство «Учитель»; 2007.

*Егоров Б. Ю.*Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми. Д. В. №12, 2001.

*Тимошенкина О. Э., Матвеева Т. М.*Модель оздоровления детей в ДОУ. Управление ДОУ №6, 2007.

*Фомина Н. А.*Формирование основ здорового образа жизни. Управление ДОУ №1, 2004.