**«Радость движения -**

**необычная практика современных здоровьесберегающих технологий в ДОО».**

Автор: Токарева Оксана Александровна, воспитатель 1 квалификационной категории

ГБОУ СОШ №2 г. Сызрани.

В последнее время перед образованием встает вопрос: какие направления должны стать приоритетными в работе дошкольной организации и педагогов в современных условиях?

**Первым и самым главным направлением является защита, сохранение и развитие здоровья ребенка**. Очень важно понять, что имеется в виду его психическое и физическое здоровье.

**Цель** этого направления состоит в том, чтобы показать ребенку и родителям значимость физического состояния для будущего жизнеутверждения, для развития нравственных качеств и душевных сил, для профессионального становления.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду - это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

• использование развивающих форм оздоровительной работы.

• приобщение детей к физической культуре, двигательной активности;

Физкультурно-оздоровительные технологии - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

* Закаливание, воспитание КГН;
* беседы по вылеологии;
* спортивные праздники;
* спортивные развлечения и досуги;
* недели здоровья;
* соревнования;
* прогулки-походы.

 **Но какими бы не были здоровьесберегающие технологии, в основу их лежит двигательная активность ребенка**. Любое физкультурное занятие, динамические паузы (физминутки), спортивные праздники и развлечения должны превратиться в маленький праздник демонстрации собственных сил и возможностей.

Двигательное развитие ребенка может проходить в форме активного творческого освоения всевозможных форм человеческой моторики. Для этого необходимо, чтобы дети умели:

\*выражать собственное Я и образы определенных объектов ( бытовых вещей, природных явлений, сказочных персонажей и др.) через язык жестов, мимики, поз;

\* могли разыграть ситуации из жизни людей, животных, сюжеты художественных произведений.

**РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ**

**Игровые двигательные задания с проблемно - творческим содержанием.**

**Предлагаю следующие развивающие формы работы с детьми 4-7 лет. В процессе их проведения педагог помогает детям найти самостоятельные решения** **выполнения заданий**. Так, например, на одном из занятий дети овладевают способом прыжка с места, выполняя задание **«Перепрыгнуть через широкий ручеек».** На другом занятии предлагают перепрыгнуть через узкий ручеек. Дети должны сами найти способ действия. Только потом можно уточнить технику его выполнения. К аналогичной серии можно отнести и задания по придумыванию детьми вариантов других движений и условий их реализации.

**Двигательные парадоксы**

**Специфические форма проблематизации – создание педагогом двигательных** парадоксов. Например, в задании **«Пройти по приподнятой** **гимнастической веревочке**» детям предлагают найти способ действия, который не поддается практическому разрешению: если наступить на веревочку, то она может прогнуться, можно упасть. Однако они находят выход: одни дети проходят рядом с веревочкой, другие – перешагивают через нее, перепрыгивают или проползают и т.д.

**Необычный физкультурный инвентарь**

Оригинальные необычные движения дети придумывают, получив задание по-новому использовать, например, физкультурный инвентарь. Можно ли рисовать мячом? Получив такое нетрадиционное задание, дети активно придумывают сюжеты рисунка и воплощают свои замыслы с помощью своеобразных действий с мячом (рисования мячом невидимых контуров цветка, звезды, самолета и др.). Быстро схватывая суть способа разрешения проблемы, дети могут по аналогии действий с другими предметами придумывать и изображать самые неожиданные, непредсказуемые действия с мячом: раскручивать мяч на полу, словно волчок, раскачиваться на мячике, как на качелях, пытаться пронести мяч на голове и др.

Аналогичным образом дети решают **задание «Клоунада**». Воспитатель предлагает детям придумать и изобразить смешные, забавные движения с определенным набором предметов. При выполнении этого задания они могут найти нетрадиционные приемы использования обычной спортивной атрибутики или других предметов. Например, с помощью кегли дети имитируют действия силача, милиционера с жезлом, бросательные движения.

**В игре-упражнении «Передай движение»** - дети стоят в кругу и по сигналу педагога делают вид, что передают друг другу тяжелый мяч или гирю, горячий блин, нежный цветок.

**Упражнение «Я кубик несу и не уроню»**. Детям дается подумать, как можно еще нести и не уронить кубик.

**Оригинальные названия.**

**Можно попросить детей придумать названия выполняемым движениям.** Например, воспитатель предлагает детям выполнить следующее задание: два мальчика скрещивают руки и несут на руках девочку до указанного места. После выполнения задания педагог спрашивает детей: как можно назвать данное движение (упражнение)? Дети, как правило, дают разнообразные ответы: это лошадки, или корзинка, или носильщики, или мужская сила, силачи, или богиня, королева и др**. В процессе совместного обсуждения можно выбрать самое** **оригинальное, интересное название**.

**К числу игровых двигательных заданий с проблемным содержанием можно отнести и обычные загадки, ответ на которые дети должны передать посредством движений. Для развития двигательного творчества можно использовать загадки самой разнообразной тематики: о предметах, животных, природных явлениях и др.**

**Образ тела**

**Целесообразно предусмотреть развитие у детей умения осмысливать телесную основу движений и построения действий**. **В задании «Что делает твое тело?» дети должны ответить на поставленные вопросы в соответствии с принимаемыми разными исходными положениями (стоя, лежа, сидя). Воспитателю важно проследить, меняются ли представления детей о теле в зависимости от характера принятых поз, способен ли ребенок *дать* целостную картину взаимосвязи тела и его движений**. Обычно ответы детей свидетельствуют о том, что без специальной педагогической работы дети не имеют целостного представления о своем теле и, как правило, указывают только на его отдельные части: живот, руки, ноги и др. Кроме того, **они затрудняются выявить соотношение между положением тела, его движениями и состоянием (например, тело лежит, отдыхает, думает, дышит, ничего не делает др.).**

**Игра «Изобрази явление**» - педагог перечисляет приметы осени, а детям предлагается изобразить это в движении, как дует ветер, качаются деревья, падают листья, как идет дождь.

**Телесно-ориентированное упражнение «Камень и путник».** Педагог, говорит, что после прогулки нужно отдохнуть. Кто-то из детей станет «камнями», а другие – «путниками». Дети изображают камни – садятся и обхватывают колени руками и сидят неподвижно, напряженно. «Путники» садятся, облокачиваются – расслабляются, спиной на спину ребенка, изображающего камень. Потом дети меняются. После окончании упражнения педагог спрашивает детей: какими были «камни»- удобные или неудобные, твердые или мягкие?.

**Игровые задания**

Отдельную группу составляют игровые задания, направленные на освоение ребенком двигательных средств выразительности. Выполняя задание «На какого зверя ты похож?», дети представляют необычайно широкий диапазон двигательных образов (зайца, собаки, медведя, кошки, змеи, кенгуру, кабана, носорога, тигра, попугая, и др.),

К этой серии заданий можно отнести и игровые путешествия. Например, в процессе выполнения задания **«Путешествие по дну моря**» дети быстро входят в воображаемые образы морских обитателей, аквалангистов, ныряльщиков и др.

**«Прогулка в лес»-** Дети повторяют движения педагога: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежник, осторожно ступают по шаткому мосту, прыгают по кочкам в болоте и т.д.

 **Передавая тот или иной образ в движениях, каждый ребенок должен стремиться проявить свою индивидуальность, не копируя действия других детей.**

**Развитие творческий активности детей**

В играх у детей появляется возможность творческого применения своего двигательного опыта в новых условиях. Например, в ходе игры «Магазин игрушек» дети делятся на две группы: одна изображает покупателей, другая – игрушки. Продавец (воспитатель или ребенок) заводит ключом отобранную покупателем игрушку, и ребенок начинает изображать в движениях образ той или иной игрушки (куклы, клоуна, солдата, волшебника, машины, утенка, кошки и т.п.). Ребенок (покупатель), отгадавший название игрушки, играет с ней. В зависимости от изменения условий можно придумывать различные варианты игры.

**В игре «Упрямые обезьянки»** все дети изображают обезьянок. Педагог показывает отдельные движения и жесты, а дети – непослушные обезьянки – не хотят выполнять движения по образцу воспитателя и придумывают свои движения. Возможен усложненный вариант игры: дети выполняют движения противоположного характера. Например, воспитатель поднимает руки вверх, дети должны опустить их вниз; воспитатель разводит руки в стороны, дети соединяют их вместе и т.д.

**Инсценировки – драматизации**

**Двигательные импровизации детей, т.е. разыгрывание темы или сюжета без предварительной подготовки, способствуют повышению их творческих** **возможностей.** Можно использовать различный литературный материал: общеизвестные и любимые детьми потешки («Киска», «Водичка» и др.), хорошо знакомые стихотворения А. Барто («Я люблю свою лошадку», «Бычок» и пр.), стихотворные тексты других авторов, сказки, рассказы.

**Например «Веселый зоосад»**. Детям зачитывают или рассказывают текст, а они движениями передают его содержание.

Для двигательных инсценировок можно придумывать сюжеты из повседневной жизни детей, взяв за основу какое-нибудь интересное событие, смешной случай. Детям легче и быстрее удается воспроизвести в движениях сюжеты на бытовые темы, так как для этого у них имеется достаточный двигательный опыт.

**Произвольные и сюжетные танцы**

**Дети самостоятельно и свободно выполняют элементы танцевальных движений в соответствии с характером музыки и переживаемым эмоциональным состоянием.** Они с удовольствием участвуют в танцах под сопровождение современной ритмической музыки. Нужно отметить, что девочки танцуют более свободно и непринужденно, используют большее количество танцевальных элементов. Мальчики также нередко с интересом относятся к этой форме работы и иногда вносят свои оригинальные, неповторимые движения. **К организации сюжетных танцев желательно привлекать специалистов-хореографов.**

**Общие рекомендации к организации и проведению творчески развивающих форм педагогической работы**

**При организации подобных занятий в центре внимания оказываются внутренние, психические стороны двигательной деятельности ребенка.** Творческие резервы личности дошкольника становятся предметом развития средствами физического воспитания.

 **Ключевой момент этой методики – взаимоотношения педагога с детьми. Ему следует отстраниться от роли ведущего, необходимо перейти от активного руководства к участию на равных с детьми.** От педагога требуется доброжелательное внимание, уважение и искренний интерес к мнениям и находкам детей. Можно специально создавать особое настроение и даже некоторое восхищением новаторством и изобретательностью детей. Необходимо уделять пристальное внимание каждому проявлению двигательного творчества ребенка.

Количество занимающихся детей варьируется в зависимости от целей педагогической работы и условий проведения этих занятий. Оптимальное количество участников 5-7 человек. Время проведения занятий может меняться от 5 до 20-30 минут. Это связано с тем, что дети одновременно должны решать несколько задач: создать двигательный образ, соотнести его с целями и условиями выполнения, привлечь прошлый опыт, воплотить свой замысел, проследить реализацию замыслов других детей и т.д.

**И самое главное – педагог сам всегда должен быть готов к импровизации, к тому, что по ходу работы могут возникнуть какие-то неожиданные обстоятельства и ему придется вносить изменения в ведение занятий.**

**Литература:**

1.Гребенников И.В., Змановский Ю.Ф. Наши дети изд. Молодая гвардия

2.Исаев А.А. Если хочешь быть здоров

 Физкультура и спорт.

3. И.Л.Арцишевская «Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. Изд. Книголюб.2005

4.С.А.Левина, С.И.Тукачева «Физкультминутки» изд. Учитель 2004г.

5. Обруч – дошкольное и начальное образование №6 2015г.