*муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение*

*детский сад комбинированного вида № 29*

*города Ставрополя*

Консультация для педагогов на тему:

**« *Нетрадиционные формы и методы физического развития дошкольников»***

Воспитатель: Кузьминова Т.И.

Ставрополь, 2022г.

***«Нетрадиционные формы и методы физического развития»***

«*Здоровью научить нельзя – надо*

*воспитывать потребность*

*быть здоровым».*

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Всё, что приобретено ребёнком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь

Поэтому внедрение инновационных технологий в воспитательно – образовательный процесс, подготовка ребёнка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий и **нетрадиционных форм** организации физкультурных занятий должно быть приоритетным направлением деятельности любого детского сада.

*Физическое здоровье* – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. 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.

Физическая культура охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют решающее значение для нормального физического развития двигательной сферы человека. Поэтому крайне важно правильно организовать работу в этом направлении именно в дошкольном возрасте, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

К основным задачам охраны и укрепления здоровья детей относятся:

- укрепление здоровья детей;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

- развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка.

На данный момент существует множество *нетрадиционных методик,* позволяющих решить комплекс задач и проблемы, стоящие перед педагогом. Но эффективность нововведений зависит от знания методики, систематичности и рациональности ее использования.

*Нетрадиционные формы занятий* – это импровизированное построение занятий, которое не всегда имеет точную структуру, необычно по замыслу, по организации, методике, больше нравятся детям, т. к. несут оригинальное, новое, элемент творчества.

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:

1. На каждом занятии должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребёнка.

2. Обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребёнка.

*Нетрадиционные формы :*

1. дыхательная гимнастика;

2. самомассаж;

3. закаливание;

4. фитболл – гимнастика;

5. «Театр физического воспитания»;

6. корригирующая гимнастика;

7. Дыхательная гимнастика

*1.Дыхание* – один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.

*Задачи такой гимнастики состоят в следующем:*

- развивать умения детей прислушиваться к своему дыханию;

-развивать умения детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения;

- развивать умения детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и дыхательных путей.

*Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать основные правила:*

-дышать носом,

- дышать медленно,

- выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие,

- дышать с удовольствием, т. к. положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

*2. Самомассаж*

*Задачи:*

-создать устойчивую мотивацию и потребности в сохранении здоровья;

-разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней;

-сформировать привычку к здоровому образу жизни;

-осознавать свои телесные ощущения и переживаемые чувства;

-снять эмоциональное и мышечное напряжение;

-оптимизировать мышечный тонус;

-привить навыки элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица

*3. Закаливание*

*Основные задачи:*

- укрепление нервной системы;

- развитие мышц и костей;

- улучшение работы внутренних органов;

- активизация обмена веществ;

- повышение сопротивляемости организма к вредным влияниям окружающей среды.

*4. Фитбол* – гимнастика на больших гимнастических мячах.

*Задачи:*

-знакомить детей с разными видами фитболов;

- развивать умения выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;

-формировать и закреплять навык правильной осанки.

-развивать способность удерживать равновесие, мелкую моторику;

5. *«Театра физического воспитания»*

*«Театр физического воспитания дошкольников»* - это новый подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей.

Театр - это игровая по форме, новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

Каждое учебное занятие, согласно программе *«Театр физического воспитания дошкольников»*, представляет собой ситуационную мини-игру (СМИ, в которой дети вступают в этап ролевой или *«подражательной»*, имитационной игры, выступая то в ролях животных, то в роли птиц, насекомых или сказочных героев. Общепринятая система движений на таких занятиях видоизменена.

Выделяются следующие двигательные режимы: плавательный, лежачий, ползательный, сидячий, стоячий, ходьбовой, лазательный, беговой, прыжковый.

На таких занятиях дети не замечают, что это занятие по физической культуре, и являются полноправными участниками сказочного театрального действия.

*7. Корригирующая гимнастика*

Особую роль в физическом воспитании детей играют общеразвивающие и корригирующие упражнения. Они помогают избирательно воздействовать на организм ребенка и могут быть использованы для профилактики и исправления тех или иных отклонений в развитии моторики и деформаций опорно-двигательного аппарата.

Цель лечебной гимнастики – формирование и укрепление сводов стоп.

*Задачи лечебной гимнастики:*

-развитие основных функций стоп;

-повышение тонуса мышц стоп

-увеличение подвижности в суставах стоп;

-улучшение кровообращения стоп;

-улучшение координации движений.

Таким образом, дошкольный возраст – это время активного формирования организма ребенка. В этот период закладывается фундамент таких двигательных качеств, как сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, совершенствуются функциональные возможности организма.

В этом немаловажную роль играет физическая культура как часть системы физкультурно-оздоровительной работы, а основная ее форма – физкультурные занятия.

Однако постоянное использование только классической структуры зачастую «ведет к снижению интереса детей к занятиям и, как следствие, к снижению их результативности.

Поэтому необходимо использовать нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности и поло-ролевой принцип подбора движений.

Поэтому в дошкольных учреждениях появилась необходимость использовать альтернативные физкультурные занятия. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.

[+❤ В Мои закладки](javascript:void(0);)

Список использованной литературы:

1. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учебное пособие / Н.Н.Кожухова, Л.А.Рыжкова, М.М.Самодурова; Под редакцией С.А.Козловой. – М.: Издательский центр « Академия»,2002. - 320с.
2. Алямовская В.Г. Программа «Как воспитать здорового ребенка». – М., Просвещение 2001.- 86с.
3. Чупаха И.В. Программа «Здоровый ребёнок» в рамках реализации программы «Здоровьесберегающие технологии» / Научно – практический сборник инновационного опыта. Ставрополь «Народное обр