«**Нетрадиционные формы работы по физическому воспитанию**»

«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.

На данный момент существует множество **нетрадиционных методик**, позволяющих решить комплекс задач и проблемы, стоящие перед педагогом.

**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.

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

**Нетрадиционные формы**:

1. дыхательная гимнастика;

2. самомассаж;

3. закаливание;

4. фитболл – гимнастика;

5. совместные занятия с родителями

6. Танцевально-игровая гимнастика для детей *«СА-ФИ-ДАНСЕ»*;

7. Степ – гимнастика.

**Дыхательная гимнастика**

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.

**Самомассаж**

-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

**Закаливание**

- укрепление нервной системы;

- развитие мышц и костей;

- улучшение работы внутренних органов;

- активизация обмена веществ;

- повышение сопротивляемости организма к вредным влияниям окружающей среды.

 **Фитбол – гимнастика**

-формировать и закреплять навык правильной осанки.

-развивать способность удерживать равновесие, мелкую моторику;

-развивать умения выполнять упражнения в паре;

-поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами;

-побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.

 Совместные физкультурные занятия родителей с детьми.

Основная цель таких занятий - это помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, родителям - установить эмоционально-двигательный контакт с детьми. Способствовать развитию межличностного общения ребенка с взрослым.

**Танцевально-игровая гимнастика для детей *«СА-ФИ-ДАНСЕ»*.**

Оздоровительно-развивающая гимнастика *«Са-Фи-Дансе»* направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

Гимнастика *«Са-Фи-Дансе»* представляет собой танцевально-ритмическую гимнастику, нетрадиционные виды упражнений и креативную гимнастику.

Основной целью гимнастики *«Са-Фи-Дансе»* является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Обучение по программе *«Са-Фи-Дансе»* создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

**Степ – гимнастика.**

Для проведения степ-гимнастики с детьми старше го дошкольного возраста необходимы степ-платфор мы. Степ — это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». С помощью степ-гимнастики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать у детей выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-гимнастикой — укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

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.