

Оздоровительно - развивающая работа с детьми младшего дошкольного возраста, посредством развивающих игр на физкультурных занятиях и в повседневной деятельности.

"Здоровье дороже богатства" – утверждал французский писатель Этьен Рей, который жил в конце 19 века. Точно также утверждают и многие из нас. О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью.

Мы уточнили, что путь к здоровью - это и правильное питание, систематическая двигательная активность, отсутствие стрессовых ситуаций и ещё многое другое. Но самое главное то, что зависит, прежде всего, от нас самих.

На каждом историческом этапе развития человечества существовали разные ценности, но, пожалуй, единственной поистине вечной ценностью оставалось «здоровье». Простые люди и великие учёные задавались одним и тем же вопросом: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Актуален этот вопрос и по сей день. Ответы на него пытаются найти медики и педагоги, психологи и экономисты, художники и спортсмены. Особое внимание уделяется формированию и укреплению здоровья ребёнка.

По словам Б. Н. Чумакова (1997, купить здоровье нельзя, его можно заработать собственными постоянными усилиями. Но для того чтобы сохранить здоровье ребёнка, необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы, наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни.

Таким образом, с ранних лет формируется определённая культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки, заложенные в детстве, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Предлагаемые оздоровительные нетрадиционные формы работы служат достижению более широких воспитательно-оздоровительных целей, а именно:

- развитие осмысленности эмоциональной регуляции и произвольности тех движений и действий ребёнка, формирование которых осуществляется на занятиях и на прогулках;

-обогащение творческого потенциала детей, прежде всего - возможностей их воображения;

-создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности;

- культивирование у детей ценностного отношения к своим и чужим психическим и физическим возможностям, формирование осознания их значимости и уникальности.

Содержание развивающей работы

1. Введение эталонов основных движений (ходьба, бег, прыжки и др.)
2. Создание условий для одушевления и осмысления движений, как предпосылки формирования произвольной моторики.
3. Развитие способности к эмоциональному движению как «события», к эмоциональной выразительности двигательных актов.
4. Воспитания двигательной самостоятельности.

« Теремок»

Для игры выбирают героев: лягушка, мышка, заяц, лиса, волк, медведь. Остальные становятся в круг, они « Теремок». Дети идут по кругу и поют:

Стоит в поле теремок

Он не низок не высок

Вот по полю, мышка бежит

У дверей остановилась и стучит. (на последние слова из-за круга выбегает мышка, имитирует стук)

Кто, кто в теремочке живёт?

Мышке никто не ответил, она вошла в теремок и стала там жить. Мышка маленькая, двигается она не слышно. Ребята, давайте станем мышками. Станем на носочки и тихонечко пойдём, пошуршим. Тихо-тихо бегают мышка.

А кто там ещё стучит в теремок? (подбегает лягушка)

Ппустила Мышка Лягушку в теремок, и стали они жить вместе. Лягушка-мастерица, стала она наших ребят учить прыгать. Дети приседают, стараясь развести колени в стороны, руки согнуты в локтях, пальцы растопырены. Выполняем прыжки

Аналогичным образом проводятся игры с Зайкой, дети прыгают. Руки перед собой, оглядываются вокруг.

Лисичка приходит, виляя пушистым хвостом, она показывает какая она красивая, вертится, прихорашивается.

Волчок - серый бочок, хмурый, злой, ему негде жить, вот он и злится. Ппустили его в теремок, развеселился волчок, стал улыбаться (мимические упражнения).

И вот идёт Медведь. Дети становятся, широко раздвинув ноги, стопы внутрь, идёт Медведь, переваливается (дети изображают Медведя)

Медведь большой, сел на Теремок и раздавил его. Разбегайтесь кто куда!

Дети разбегаются, мишка старается их поймать.

Музыка оказывает эмоциональное воздействие на детей. Она помогает двигаться выразительно, ритмично, координировано. Музыкально-ритмическое движение даёт ребёнку возможность почувствовать радость от музыкального ритма, выразить своё настроение. Музыка по содержанию, темпу и ритму должна соответствовать формированию двигательных навыков, их совершенствованию. Только научившись слушать музыку и воспроизводить в движении эмоциональное состояние, ребёнок может понять и услышать своё тело. Благодаря этому он может передавать своё настроение через движения. Постепенно его движения станут «музыкальными» - даже в отсутствии музыкального сопровождения.