**Проблемы оздоровления современных дошкольников традиционными способами.**

На современном этапе развития общества охрана и укрепление здоровья детей является одной из центральных задач педагогической науки. Поэтому проблема оздоровления дошкольников – общемировая проблема ХХI века, которая диктует необходимость формирования новых программ оздоровления, в том числе при помощи нетрадиционных форм.

Традиционно педагогами дошкольного образования используется примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для оздоровления. Он разрабатывался современными учеными-педагогами и представлен следующим образом.

Во второй группе раннего возраста (от 2 до 3 лет) основными являются движения: бег (друг за другом в медленном темпе, в прямом направлении, с изменением темпа, в колонне по одному, между двумя шнурами, линиями); ходьба (группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с изменением направления, приставным шагом вперед, в стороны), лазанье, ползание(ползание на четвереньках по прямой, по доске, по наклонной доске, по гимнастической скамейке); упражнения в равновесии (ходьба по прямой дорожке по доске, скамейке, бревну; кружение в медленном темпе с предметом в руках и без); катание, бросание, метание, прыжки (на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед, через линию, вверх с касанием предмета).

Кроме того, для данной возрастной группы традиционно используются общеразвивающие упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, плечевого пояса, брюшного пресса и ног.

Традиционные подвижные игры – с ходьбой и бегом «По тропинке», «Догони мяч!», «Через ручеек», «Пepeшагни через палку», «Солнышко и дождик», «Принеси предмет», с ползанием «Проползти в воротца», «Обезьянки», с бросанием и ловлей мяча «Прокати мяч», «Мяч в кругу», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!», с подпрыгиванием «Зайка беленький сидит», «Через ручеек», «Птички в гнездышках», на ориентировку в пpocтpaнстве: «Найди флажок», «Где звенит?»; движение под музыку и пение – «Поезд», «Флажок», «Заинька».

**В младшей группе (от 3 до 4 лет)** основной, по-прежнему, является обычная ходьба, на носках, с поднятием колен, по различным направлениям: по кругу, по прямой, змейкой между предметами, с остановкой, врассыпную, приседанием, поворотом, в колонне по одному и по два. А также упражнения в равновесии (ходьба по прямой дорожке, по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол, по наклонной доске, медленное кружение в обе стороны). Традиционно используется бег обычный, с одного края площадки на другой, на носках, в колонне по одному, по прямой, по извилистой дорожке, змейкой, по кругу, врассыпную; бег с выполнением заданий, с изменением темпа. Также применяются катание, бросание и ловля мяча, ползание, лазанье, прыжки на двух ногах.

Используются такие групповые упражнения с переходами, как построение в колонну по одному, по два, в шеренгу, круг; размыкание и смыкание обычным шагом; перестроение в колонну по два, врассыпную; повороты на месте направо, налево переступанием. Общеразвивающие упражнения включают упражнения для кистей рук, плечевого пояса, спины позвоночника, брюшного пресса и ног.

В ритмическую гимнастику входит выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку. Спортивные игры и упражнения – это катание на санках, скольжение, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, плавание и элементы гидроаэробики. Подвижные игры включают игры с бегом: («Беги ко мне!», «Беги к флажку!», «Мыши и кот», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Поезд», «Птички в гнездышках»), игры с прыжками («Воробышки и кот», «Поймай комара», «С кочки на кочку»), с подлезанием и лазаньем («Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята»), с бросанием и ловлей («Попади вкруг», «Кто бросит дальше мешочек», «Сбей кеглю», «Береги предмет»), игры на ориентировку в пространстве («Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано»).

**В средней группе детей от 4 до 5 лет** основными движениями, как и раньше, являются ходьба – обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, с выполнением заданий, в чередовании с бегом. Также важными являются бег (обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелкими широким шагом, бег в колонне, в разных направлениях, с изменением темпа, со сменой ведущего, в медленном темпе, челночный), ползание, лазанье, прыжки (в том числе со скакалкой, с высоты), катание, бросание, ловля, метание мячей, обручей, групповые упражнения с переходами, ритмическая гимнастика.

Характерной для некоторых детей этого возраста является слабая координация движений. Неловкость может проявляться как затруднение в точных движениях, например при строительстве из кубиков или рисовании, а также в более общем виде, когда ребенок натыкается на предметы, роняет вещи и вообще плохо удерживает руками.

Многие игровые занятия помогают малышам в области физического развития. Ребенку со слабой координацией помогут игровые занятия с уклоном в физическую сторону. Пользование карандашом, ножницами, мелом и другими материалами, что способствует точной координации, поначалу может быть очень трудным и обескураживать. Тут лучше подходят игры, требующие широких движений. Это, например, игры с большими мячами – катание, простые броски и ловля, метание. Хлопки и маршировка способствуют развитию чувства ритма. Взрослый должен быть чутким к тому, на что способен ребенок. Фантазийные игры предусматривают больше широких движений, например игра в поезд; более точную координацию (наливание воды, игры с формочками, мешочками).

Используют общеразвивающие упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса, развития и укрепления мышц позвоночника, спины, ног, брюшного пресса, статические упражнения, катание на санках, скольжение, ходьба на лыжах, игры на лыжах, на воде, гидроаэробика, подвижные игры с бегом, с прыжками, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве, на внимание, народные игры.

**В старшей группе (от 5 до 6 лет)** основными движениями остаются ходьба и бег в самых разных вариантах, упражнения в равновесии, ползание и лазанье, прыжки, бросание, ловля, метание, групповые упражнения с переходами и, конечно, ритмическая гимнастика – красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку и согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. Используются общеразвивающие упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, брюшного пресса и ног, статические упражнения, спортивные упражнения, катание на санках, скольжение, ходьба на лыжах скользящим шагом, лесенкой, игры на лыжах («Кто первый повернется?», «Догонялки»).

Дети 5-6 лет с удовольствием катаются на велосипеде и самокате, занимаются плаванием, играют на воде («Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели»,«Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море»), занимаются гидроаэробикой, играют в спортивные игры – бадминтон, используют элементы баскетбола, футбола, хоккея.

Также популярны подвижные игры с бегом («Ловишки», «Парный бег», «Уголки», «Мышеловка», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Гуси-лебеди», «Встречные перебежки», «Пустое место»), эстафеты («Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий»), с прыжками («Удочка», «Не оставайся на полу», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»), с элементами соревнования («Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»), с лазаньем и ползанием («Медведь и пчелы», «Кто скорее доберется до флажка?», «Пожарные на ученье»), с метанием «Брось флажок», «Сбей мяч», «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему»), народные игры и др.

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для оздоровления плавно переходит и ***в подготовительную к школе группу (от 6 до 7 лет).***

Более сложными становятся такие спортивные упражнения, как:

– скольжение – с невысокой горки, с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом;

– ходьба на лыжах – скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, с руками за спиной, в медленном и среднем темпе, выполняя повороты переступанием, поднимаясь на горку лесенкой, елочкой. Тормозить при спуске с горки в высокой и низкой стойке, играть в игры на лыжах «Кто самый быстрый?», «Шире шаг», «Встречная эстафета» и др.;

– катание на санках – во время спуска на санках с горки поднимать предмет (кегля, флажок, снежок и др.), выполнять разнообразные игровые задания (попасть снежком в цель, проехать в воротца, выполнить поворот), участвовать в играх-эстафетах с санками); катание на коньках – самостоятельно надевать ботинки с коньками; принимать правильное исходное положение, сохранять равновесие; поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения; скользить на левой и правой ноге, попеременно отталкиваясь; кататься на коньках по кpyгy, по прямой, сохранять правильную позу. Игры на коньках: «Наперегонки», «Пистолетик», «Кто дальше?», «Бег по кругу вдвоем»;

– катание на самокате и велосипеде – по прямой, по кругу, змейкой, с торможением; игры «Правила дорожного движения», «Достань предмет»;

– плавание – выполнять вдох, затем выдох в воду; погружаться с головой, открывать глаза в воде; скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз); передвигаться по дну водоема на руках; плавать с надувной игрушкой или кругом в руках; пытаться плавать без поддержки; проплывать произвольным стилем; выполнять разнообразные упражнения в воде и игры («Медуза», «Тюлени», «Поплавок», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.);

– гидроаэробика – в воде у бортика и без опоры;

– спортивные игры – баскетбол, футбол, хоккей (без коньков, на снегу, на траве), бадминтон, настольный теннис;

– подвижные игры – с бегом «Ловишка, бери ленту», «Быстро возьми, быстро положи», «Чье звено скорее соберется?», «Коршун и наседка», с прыжками «Волк во рву», «Не попадись», с метанием и ловлей «Стоп», «Кого назвали, тот ловит мяч»,«Кто самый меткий?», «Ловишки с мячом», с ползанием и лазаньем «Ловля обезьян», эстафеты «Дорожка препятствий», «Веселые соревнования», с элементами соревнования «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», народные игры «Гори, гори ясно!», лапта.

Несмотря на довольно разработанный перечень основных движений, подвижных, спортивных и водных игр и упражнений, традиционные способы не решают проблемы оздоровления современных дошкольников. Как показывают данные социологических исследований, традиционные методы закаливания (узко педагогический и узко медицинский) не приводят к улучшению сложившийся ситуации и не снижают негативные тенденции в динамике показателей состояния здоровья детей дошкольного возраста. Педагогические и медицинские задачи порой хорошо состыковываются на бумаге, в действительности педагоги выполняют свои функции механически (обливание стоп, хождение по ребристой дорожке принятие воздушных ванн и так далее), поддерживая общий жизненный тонус ребенка.

Таким образом, использование нетрадиционных форм оздоровления дошкольников может стать альтернативой традиционным формам.

**Нетрадиционные формы оздоровления дошкольников**

В нетрадиционные формы оздоровления дошкольников современные педагоги, работники детских дошкольных учреждений включают, как правило, оздоровительный бег, утреннюю гимнастику, дыхательную гимнастику, аутотренинги, массажи и самомассажи. В рамках выполнения данного реферата нами изучен и проанализирован ряд авторских методик по оздоровлению дошкольников с использованием нетрадиционных форм оздоровления. Остановимся на некоторых из них.

**Методика «Терренкур» разработана Н.В.Черпаковой**

Слово «терренкур» прочно вошло в обиход со 2-й половины 19 века. Именно тогда врачи стали рекомендовать прогулки по гористой местности в лечебных целях. Этим термином традиционно стали обозначать метод тренирующей терапии, которая заключается в дозированных прогулках с восхождением под углом 3–20 градусов. В городе Кисловодске был открыт первый в России маршрут терренкура 80 лет назад. Позднее, в 1935 году были проведены значительные работы по его благоустройству, и сегодня этот терренкур является одним из лучших в стране.

Терренкур (лечебная ходьба) – одна из форм лечебной физкультуры, которая осуществляется путем естественного физического упражнения (ходьбы по определенному маршруту). Проводится терренкур в естественных природных условиях, на свежем воздухе, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности.

**Л.П.Макарова разработала методику формирования культуры здоровья дошкольников «Гармония развития»** в системе интегрированного подхода – включение работы по охране, укреплению и формированию культуры здоровья во все образовательные области посредством игры.

Данная методика была апробирована в ГБДОУ прогимназия № 698 «Пансион» г. Санкт-Петербурга. Интегрированная программа интеллектуального, художественного и творческого развития личности дошкольника «Гармония развития» в процессе образования и воспитания позволяет снизить учебную нагрузку на ребенка без потери критериев стандарта образования, а в большинстве случаев и поднять уровень подготовки ребенка к школе. Чтобы стать основой повседневной деятельности и поведения, знания о здоровье должны быть осознанными. Это осознание происходит через «прочувствования» и эмоциональные «переживания», закрепляется в ходе специальных здоровьесберегающих упражнений и здоровье формирующей практической деятельности, что обеспечивает личную значимость этих знаний, их осмысление и формирование субъектно-ценностного отношения к здоровью.

Так, упражнения под названием «Веселый тренинг» позволяют детям в игровой форме развивать гибкость, координацию, укреплять мышцы, понимать, как они владеют своим телом. Для лучшего запоминания и качественного выполнения упражнения имеют названия: «Цапля», «Насос», «Карусель», «Колобок» и др. «Дорожка здоровья» улучшает кровообращение и способствует предупреждению и профилактике плоскостопия. Она может состоять из резиновых ковриков с рельефной поверхностью, коврика с пришитыми пробками, ящичка с горохом и фасолью, дорожки со «следами» из различных материалов (кожа, мех, пробки), морских камешков и т.д.

В «Игровой гимнастике», дети получают первые элементы знаний о самомассаже («массаж живота», упражнения: «Буратино», «Чебурашка»).«Алфавит телодвижений» имеет цель: с помощью увеличения двигательной активности осуществлять коррекцию речевого, физического развития, а также способствовать обучению дошкольников грамоте. Он состоит из 33 двигательных поз, образно представляющих буквы алфавита. Дети на слух и зрительно воспринимают названия букв, затем, используя мышечное давление, изображают эти буквы. И, наоборот, анализируя ту или иную позу, называют соответствующую букву. Движения, которые выполняются при показе той или иной буквы, хорошо знакомы и доступны детям и носят образовательный характер.

Интересна также «восточная гимнастика», которая состоит из постепенно усложняющихся упражнений, в которых невысокая физическая нагрузка чередуется с расслаблением отдельных частей руки («принцесса Востока», «змея», «стекло»). Сложность состоит в координации и согласованности движений различных частей тела. Данный комплекс можно использовать в работе с детьми, начиная с 3-х летнего возраста, но в укороченном варианте.

Для детей полезны и дыхательные упражнения, и дидактические игры, которые способствуют развитию дыхания («Перышко», «Король ветров», «Чей шарик дальше», звукоподражание голосам животных, явлениям природы, транспорта, чистоговорки, скороговорки). Дыхательные упражнения включаются в игры, в ходьбу с постепенным замедлением движения, в упражнения с хлопками, счетом, пением, в сюжетно-ролевые, театрализованные, дидактические, подвижные игры, спортивные мероприятия, в ходе совместной деятельности педагога и ребенка. В игровой форме также используется во всех возрастных группах адаптированная к дошкольникам методика Э.С.Аветисова для укрепления зрения детей.

В данной прогимназии показатели динамики здоровья и развития личности каждого ребенка фиксируются три раза в год на протяжении всего пребывания ребенка в детском образовательном учреждении. По мониторингу с родителями проводится индивидуальное консультирование, а также индивидуально-подгрупповое взаимодействие педагогов с детьми по развитию индивидуальных способностей и коррекции их состояния здоровья. На медико-педагогических консилиумах, по каждому ребенку, разрабатывается индивидуальная система работы.

Наряду с традиционными, в работе детского сада применяются упражнения с элементами гетеро- и аутотренинга с соответствующим музыкальным сопровождением (направлены на тренировку расслабления скелетной мускулатуры, «переключение» или пассивную концентрацию на определенных ощущениях, сопровождающихся чувством глубокого успокоения, снятия напряжения, возбуждения и тревоги). Например, «мама-кошка» разговаривает с «котятами», «гладит их по головке», поет колыбельную песенку и т.д. Интересен тот момент, что дети не только представляют себе все действия «мамы-кошки», о которых им рассказывает воспитатель, но и реагируют на них, улыбаются, потягиваются, качают головками, под конец сеанса под колыбельную песню иногда и засыпают.

В процессе сеанса с целью оказания расслабляющего воздействия на нервную систему ребенка включаются записи психологических тренингов. Очищение и увлажнение воздуха проводится при помощи электронных воздухоочистителей.

На каждого воспитанника заводятся личные карточки, в которые дети заносят свои ощущения: «чувствую себя хорошо» – квадратик закрашивается в голубой цвет, «испытываю состояние дискомфорта» –в красный. Руководствуясь этим, воспитатель или медицинский работник может регулировать длительность процесса закаливания или освободить ребенка от процедуры.

Дыхательную гимнастику проводят для укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения выносливости при физических нагрузках и сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям. Полное дыхание оказывает положительный лечебный эффект, особенно у часто болеющих детей. Очистительное дыхание «Ха» совершается так: полный вдох носом, одновременно прямые руки поднимаются над головой, ладони могут быть соединены. Ставится задача, как можно дольше задержать звук до ощущения напряжения мышц брюшного пресса. Полный выдох через рот с произнесением «Ха», с резким наклоном туловища вперед и опусканием рук вниз (при этом на выдохе дети должны «выбросить из себя» усталость).

Вот некоторые дыхательные упражнения, которые предлагаются детям на занятиях по физическому воспитанию. Упражнение «Часики».

При использовании упражнений хатха-йоги в физическом воспитании дошкольников происходит нормализация функций опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой и нервной систем организма. Данная методика применима в течение физкультурного занятия, она воздействует на части тела, начиная с отстающей в развитии части тела и добиваясь гармоничного развития, то есть сверху – вниз, при сознательном контроле поз, качества и смысла движений. Напряжение и расслабление групп мышц сопрягаются с психорегулирующей тренировкой, релаксацией и мысленной «беседой» с природой и внутренними органами, дети представляют себя в единстве с людьми и миром.

Проведенные исследования показали эффективность данной методики, использующей упражнения гимнастики хатха-йоги; происходит достоверное улучшение во всех детских группах показателей жизненной емкости легких, длины и массы тела, кистевой динамометрии обеих рук, проб Штанге и Генчи, ортостатической пробы; в качественном усвоении основных движений детьми дошкольного возраста, включая те, которые с возрастом затруднены для освоения; достижением уровня двигательной подготовленности, соответствующей направленному, а в подготовительной группе и комплексному физическому воспитанию.

Таким образом, нетрадиционные формы оздоровления дошкольников представляют собой разработанные авторские методики по оздоровлению дошкольников с использованием разнообразных методов и средств укрепления здоровья.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Сохранение и укрепление здоровья населения достойно возведения в рангнациональной идеи. Здоровье – условие полноценной жизни граждан страны. Если уровень здоровья начинает угрожать жизни общества, то он становится главной целью, выдвигается на передний план общегосударственных стратегических задач как основа и условно всех других масштабных целей. Поэтому проблема оздоровления дошкольников – общемировая проблема ХХI века, которая диктует необходимость формирования новых программ оздоровления, в том числе при помощи нетрадиционных форм.

Наряду с традиционными формами оздоровления дошкольников (бег, ходьба, лазанье, ползание, упражнения в равновесии, катание, бросание, метание, прыжки, общеразвивающие упражнения, подвижные, спортивные игры, ритмическая гимнастика, плавание и водные игры, гидроаэробика, катание на велосипеде и самокате, катание на санках, на коньках, на самокате и велосипеде, ходьба на лыжах) все чаще стали использоваться нетрадиционные формы оздоровления дошкольников. Наиболее интересными являются: разработанная Н.В.Черпаковой методика «Терренкур», которая апробирована и внедрена в практику работы одного из детских садов г. Уфы; разработанная Л.П.Макаровой методику формирования культуры здоровья дошкольников «Гармония развития», апробированная в ГБДОУ прогимназия № 698 «Пансион» г. Санкт-Петербурга; программа по физическому воспитанию, охране жизни и здоровья«Здоровый ребенок», разработанная Волгоградской государственной академией физической культуры на базе МОУ «Центр -детский сад №387» г.Волгограда; методики с элементами хатха-йоги – в МАДОУ «Детский сад комбинированного вида «Снегирек» г. Белоярский (ХМАО-Югра) внедрена инструктором по физическому воспитанию С.П.Граниной, и в МДОУ д/с №32 «Калинка» г. Йошкар-Ола внедрена инструктором по физическому воспитанию И.С.Рыбаковой.