**Современные формы работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.**

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

Исследования показали, что у детей отсутствует интерес к двигательной активности: дошкольники предпочитают просмотр телевизора и малоподвижные игры. Это ведет к неадекватности статических и динамических нагрузок, в результате чего, 30-40 % дошкольников имеют избыточный вес вследствие "двигательного дефицита". У таких детей в 3-5 раз выше заболеваемость ОРВИ. Среди отстающих детей 85-90 % не справляются с программой не из-за лени или недоразвитости, а вследствие плохого состояния здоровья.

Задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности здорового образа жизни. И главную роль в этом играет ДОУ. Как же начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у дошкольников устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни.

Конечно же, включая в свою деятельность современные (нетрадиционные) формы работы с детьми.

И сегодня я хочу поговорить о танце, как одной из современных форм физического развития, да именно о танце и его широком применении в работе по физической культуре с детьми дошкольного возраста.

Танцующий ребёнок испытывает неповторимые ощущения от свободы и лёгкости движений, от умения владеть своим телом; его радуют точность и красота, с которыми он выполняет танцевальные упражнения.

Сам танец, совместно с музыкой, имеет огромный психотерапевтический потенциал  и воздействует на занимающихся через все органы чувств, и особенно через нервную систему.

Танцы и танцевальные упражнения могут быть одним из наиболее эффективных средств, тренировки детского организма. Занятия танцами укрепляют здоровье, способствуют физическому развитию, положительно влияют на развитие интеллекта и приучают к дисциплине на всю жизнь. Существует много видов профилактических танцев: **фитнес – данс; ритмическая гимнастика; аэробика; стретчинг; фитбол-гимнастика; суставная гимнастика; дыхательная гимнастика и многие другие.**

Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Более подробно хочу остановиться на тех, которые применяю в своей работе, как элементы в основных занятиях, так и в повседневной жизни (утренней зарядке, дополнительной работе).

1. Очень востребованная форма работы по физическому воспитанию стала **- Фитнес-данс**. Это комплексы упражнений оздоровительного танца, включающие упражнения коррекционной гимнастики и лечебной физической культуры, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействующие оздоровлению различных функций и систем организма. Все комплексы танцевальных упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом. Мной составлена и успешно реализуется дополнительная программа «ФИТНЕс ……», также элементы данных упражнений применяю при организации основной образовательной деятельности с детьми.
2. Танец имеет большое воспитательное значение и одной из полюбившейся формой проведения утренней зарядки у детей в нашем ДОУ стала **- «Ритмическая гимнастика»** – это комплекс танцевального характера, упражнения в котором выбираются в соответствии с ритмическими особенностями музыкального сопровождения. Упражнения ритмической гимнастики по своей двигательной структуре просты и доступны для детей. В нее входят: общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, элементы танца, но выполненные более разнообразно и эмоционально.
3. Так же в своей работе активно применяю элементы **Аэробики**. Что же такое аэробика, это слово произошло от греческих корней «aer» - воздух + «bios» - жизнь. «Аэробный» буквально переводится как «живущий на воздухе» или «использующий кислород». Следовательно, аэробика – комплекс упражнений, в которых дыхательные упражнения сочетаются с движениями тела. Данный вид физических упражнений в большей степени направлен на поддержание хорошего самочувствия, жизненного тонуса.

**Какие же виды детской аэробика нашли место в моей работе**:

* «Зверо-аэробика» - аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.
* «Лого-аэробика» - физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений, речь ребенка.
* «Игровой стретчинг» - это комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных групп мышц. Методика предлагаемых упражнений основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, а так же оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. Эти упражнения доступны всем. Для их выполнения не требуются спортивные снаряды, большие залы, материальные расходы. Эти занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 8-9 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают разных животных и выполняют упражнения.Все виды детской аэробики проводятся под музыкальное сопровождение.

1. **Занимательная Фитбол-гимнастика** в детском саду, как средства физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста позволяет решать целый комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем дошкольника. Работа с детьми по фитбол-гимнастике строится на основе принципов доступности, постепенности, повторности и системности и может проводиться в течение всего занятия, а так же использоваться как отденая часть занятия. Упражнения с мячом-фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, но и позволяют решать достаточно актуальную для современного дошкольника задачу – формирование правильной осанки. Являясь средством оздоровительно-коррекционной работы, такие мячи оказывают специфическое воздействие на опорно-двигательный и связочно-мышечный аппарат. Упражнения с мячами проводим с музыкально-речевым сопровождением, при проговаривании различных стихотворных текстов дети учатся подчинять движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность.
2. **Всем полезная и доступная - суставная гимнастика,**представляет собой комплекс упражнений, направленных на разработку всех мышц и суставов нашего тела. Её могут выполнять и взрослые, и дети. Выполнение упражнений гимнастики не требуют много времени, но при этом она очень эффективна. Выполнение упражнений мышечно-суставной гимнастики готовят наше тело к интенсивным физическим нагрузкам. Упражнения данной гимнастики можно использовать в качестве разминки перед любым видом силовых тренировок.
3. Еще одна форма физического развития дошкольников, применяемая мной на практике - **Кинезиологическая гимнастика**. Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире. Кинезиологические упражнение – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению память и внимания. Эти упражнения еще называют- «Гимнастика мозга».
4. Многие лечебные танцы включают в себя строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработана **дыхательная гимнастика** на расслабление мышц и связок, для снижения физической нагрузки и расслабления.

Таким образом, использование нетрадиционных - современных методов и форм в работе помогает заложить любовь к движениям, мотивацию к правильному образу жизни, прочные основы хорошего здоровья и гармоничное развитие ребенка.