|  |
| --- |
| Здоровье – это драгоценность  единственная, ради которой стоит не жалеть времени, сил,  трудов и великих благ» |

|  |
| --- |
| И. А. Зверева, воспитатель  МАДОУ г. Нижневартовска  ДС № 52 «Самолетик» |

**Горизонтальный пластический балет**

**как одна из форм оздоровительной работы**

**с детьми старшего дошкольного возраста**

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей нашего учреждения. В связи с этим в детском саду проводится работа, направленная на сохранение здоровья детей: реализация комплексов воспитательно-образовательных, оздоровительных и профилактических мероприятий, внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий.

Цель моего выступления – рассказать, как при помощи корригирующей гимнастики с элементами пластического балета обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию.

Задачи гимнастики после сна с элементами пластического балета:

* Подготовить организм ребенка к двигательной активности после сна.
* Создать положительный эмоциональный настрой.
* Профилактика плоскостопия и сколиозов посредством корригирующей ходьбы по дорожкам «здоровья».
* Профилактика простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

В оздоровительной работе с детьми серьёзное внимание уделяется анализу группы здоровья и физического развития детей, а также соблюдению физиологически целесообразного режима дня, созданию системы закаливающих процедур и условий для достаточной двигательной активности детей. В наш детский сад приходят дети с заболеваниями эндокринной системы, сахарным диабетом, пищевой аллергией. Как правило, дети с ослабленным здоровьем. Все они нуждаются в оздоровлении организма.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении нужен дифференцированный подход, позволяющий обеспечить максимальное развитие каждого ребенка в соответствии с возможностями, мобилизации активности и самостоятельности через разные формы. Это традиционные формы, такие как утренняя гимнастика, психогимнастика, подвижные игры, физкультурные занятия. Используются и нетрадиционные формы, такие как точечный массаж по системе А.А. Уманской для улучшения иммунной системы ребенка, дыхательная гимнастика по Стрельниковой, горизонтальный пластический балет (технология Н.Н. Ефименко).

Применение в физкультурно-образовательной работе ДОУ методики горизонтального пластического балета гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, лёгкую походку, является профилактикой нарушения осанки. Методика этой технологии заключается в том, что все упражнения выполняются в *лежаче-горизонтированных* позах на основе интеграции всех образовательных областей общеобразовательной программы ДОУ. Например: комплекс называется «Пробуждение природы».

Благотворное влияние «Горизонтального пластического балета» проявляется в улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, правильной осанке, улучшению общего физического состояния детей, что является повышением индекса здоровья дошкольников. Он как нельзя лучше подходит для работы с детьми с ОВЗ, так как режим «горизонтальных поз» обеспечивает естественную последовательность движений: от положения «лежа на спине» – к положению «стоя на высоких коленях» и позвоночник при этом находится в расслабленном положении. Выполняемые упражнения в «горизонтальных позах» позволяют естественно и плавно переходить от одного вида нагрузок к другому.

Горизонтальный пластический балет позволяет отойти от традиционных физкультурных занятий, объединив положительные черты художественной гимнастики, балета, аэробики, музыкального занятия. Он оказывает колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Выполняя комплексы горизонтального пластического балета, дети погружаются в особый мир движений, музыки, ритма, ассоциаций и вызванных ими эмоций. Горизонтальный пластический балет помогает ребёнку развивать гибкость, хорошую осанку и координацию движений, является профилактикой заболеваний позвоночника, сколиоза, плоскостопия. Все движения плавные, мягкие, пластичные, они словно растягиваются во времени. Физические упражнения выполняются под соответствующую музыку, что позволяет знакомить детей с красивой классической и современной музыкой. Дети движениями выражают характер музыки, выделяют игровые образы, например цветы. Упражнения балета укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делают движения ребёнка красивыми и пластичными, развивают силу воли. Эта технология позволяет детям не только укрепить своё здоровье, но и получить большое удовольствие от выполнения предложенных упражнений.

В нашем детском саду горизонтальный пластический балет используется во всех видах деятельности. На физкультурных занятиях, во время занятий в бассейне, на музыкальных занятиях, во время пробуждения детей после дневного сна.

После дневного сна идет постепенное пробуждение детей под музыку, выполняются плавные движения. Исходная стартовая поза: лёжа на спине, руки вдоль туловища, тело расслаблено и спокойно. Завершающая поза: стоя, спина выпрямлена, руки протянуты к солнцу, пальцы выпрямлены и разведены, т.е. дети радуются жизни, солнцу, продолжению дня.

Все позы «горизонтального пластического балета» горизонтальны:

– упражнения в позе лежа на спине;

– упражнения в позе лежа на животе;

– упражнения в позе на боку;

– упражнения в переворачиваниях со спины на живот и наоборот;

– упражнения в упоре лежа;

* упражнения в позе на низких и высоких четвереньках.

Упражнения сопровождаются текстом-сказкой, которая позволяет тренировать тело, развивать интеллект и формировать у детей необходимые духовные качества.

**Список использованных источников:**

1. Ефименко Н.Н. «Горизонтальный пластический балет» Таганрог. 2001 г.

2. Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Таганрог. 2000 г.

3. Ефименко Н.Н. «Физкультурные сказки». Харьков. 2005 г.

4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 289 с.

5. Лимаренко О.В. Динамика двигательной (физической) подготовленности детей четырех семи лет города Усть-Илимска/ Физкультурное образование, спорт и здоровье: материалы Всероссийской научно-практической конференции филиала ИГПУ. – Иркутск: Изд-во Иркутского гос. пед. ун-та, 2008. – С. 130-1

6. Ерина А.П. Развитие двигательных качеств детей пяти-семи лет средствами горизонтального пластического балета (Иркутская обл., г. Усть-Илимск)