

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 9 «Олененок»
МО Староминский район, Краснодарский край**

Инструктор по физической культуре
Пилюк Елена Владимировна

**«НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ЗАНЯТИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДОУ»**

(консультация для воспитателей)

В любом цивилизованном обществе нет более важной и главной ценности, чем здоровье детей, а, следовательно, приоритет должен быть отдан решению в первую очередь задач, связанных с детским здоровьем. Главная цель физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении состоит в том, чтобы удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей. Физкультурные занятия являются одной из основных форм систематического обучения, воспитания и физического развития детей. В детском саду можно использовать как традиционную, так и нетрадиционные формы проведения физкультурных занятий. Физкультурные занятия в детских садах, проходящие по традиционной форме, состоят из трех частей. Вводная часть включает упражнения, подготавливающие организм к нагрузке – различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки. В основную часть физкультурного занятия входят общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры, способствующие закреплению двигательных навыков, дающие возможность развивать эмоционально-волевую сферу детей. Заключительная часть, как правило, предполагает проведение упражнений, подвижных игр разной степени подвижности. В практике работы инструкторам по физкультуре необходимо использовать некоторые нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности детей. Нетрадиционность, в данном случае, предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятий, оставляя неизменным главное: на каждом занятии физкультуры должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка. Обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование. Содержание и методика проведения занятия должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств. В работе с детьми следует активно использовать сюжетные физкультурные занятия, построенные на сказочной или реальной основе. Беря за основу классическую структуру физкультурного занятия, мы придумываем интересный для детей сюжет, способствующий реализации задач физкультурного занятия. Тематика таких занятий соответствует возрастным возможностям детей: «Репортаж со стадиона», «Цирк», «Поездка на дачу», сказочные сюжеты – «В гости к Колобку», «Теремок», «Буратино». Движения, связанные с каким-либо образом или сюжетом, увлекают детей. Образ подталкивает к выполнению подражательных движений, которые любят дошкольники. Такие занятия развивают у детей творчество, фантазию, воображение. Литературные герои учат детей преодолевать двигательные трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях. На таких занятиях дети раскрываются с неожиданной стороны. Проявляется артистичность, музыкальность, самостоятельность или наоборот беспомощность, скованность. Сюжетные занятия, связанные с явлениями в природе, открывают широкие возможности для воспитательной работы с детьми, создают благоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному и физическому развитию дошкольника. Стимулируют двигательную активность, регулируют ее, обеспечивая, таким образом, гармоническое развитие ребенка. Познавательное развитие дошкольника осуществляется ненавязчиво, в игре. Так, на занятии «Прогулка в осенний лес» дети узнают, что белка делает запасы на зиму, что у нее не одна кладовая, а несколько, что медведь готовится к зимней спячке. А на таком занятии, как «В поле мы пойдем, зернышек найдем», дошкольники узнают, что осенью зерно убирают и хранят в специальных хранилищах, амбарах, что мышка очень любит зерно, но боится кошку. Сюжетные занятия, как

правило, проходят увлекательно для детей. Следующий вид физкультурного занятия, которое хорошо использовать в работе с дошкольниками – тренировочное занятие. На тренировочном занятии закрепляются основные виды движений. Такие занятия обеспечивают возможность многократно повторить движения, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура физкультурного занятия может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении оптимальной физической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия можно использовать занятия, построенные на тренировке детей в одном виде основных движений. Физкультурное занятия в форме круговой тренировки. Принцип организации такого занятия достаточно прост. Вводную и заключительную часть мы проводим в традиционной форме. В течение времени, отведенного для выполнения общеразвивающих упражнений и основных движений, мы организуем собственно круговую тренировку. Например, для группы детей в 20 человек мы готовим 4 группы предметов: скакалки, мячи, гимнастические лестницы, скамейки по 5 каждого вида и располагаем их в определенной последовательности, обеспечивающей тренировку разных групп мышц. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможности детям проявить творчество и инициативу. Занятия, построенные на подвижных играх, используются для снятия напряжения у детей после интеллектуальной нагрузки. Такие занятия предназначены для закрепления основных движений в новых условиях. Они обеспечивают положительные эмоции у детей. Также в практику можно включать музыкально-ритмические занятия. Процесс обучения упражнениям в основном построен на реализации дидактических принципов: Ценность таких занятий в том, что они имеют большое оздоровительное значение. Музыкальный ритм организует движения, создает хорошее настроение, вызывает положительные эмоции, усиливает воздействие физических упражнений на организм, способствует повышению работоспособности, бодрости, здоровья, тонуса нервной системы. Эти занятия нравятся детям. Они обеспечивают тесную взаимосвязь между инструктором по физкультуре и музыкальным руководителем. Оздоровительные занятия с детьми в детском саду, проводятся не по принуждению, а с учетом желания и интереса детей. В оздоровительные занятия включаются элементы массажа и самомассажа, специальные упражнения, направленные на улучшение работы функциональных систем организма. Например, упражнение «Домик» – дается на формирование правильной осанки; упражнение «Черепашка» – благотворно влияет на нервную систему, укрепляет позвоночник; «Лодочка» – нормализует давление, благотворно воздействует на нервную систему. Так же на таких занятиях используются приемы релаксации, психомышечной тренировки, которые включают в себя определенные специфические упражнения, тренировки. В основе психомышечной тренировки лежит мышечная релаксация. С помощью определенных приемов (контраст напряжения и расслабления мышц, контролируемое дыхание) дети учатся произвольно напрягать и расслаблять свои мышцы. Такая тренировка начинается с вводной части, в которой педагог создает игровую ситуацию, а дети принимают основную позу (положение) для занятия. Далее следует разминка, во время которой дети под команду ведущего выполняют упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц. Например, ребенок медленно сжимает пальцы рук в кулак, напрягая мышцы рук и одновременно производя вдох, после чего это напряжение и дыхание задерживается на 1-2 секунды. Затем на фоне медленного выдоха сбрасывает мышечное напряжение, разжав пальцы рук, и прислушивается к ощущению расслабления. Физкультурная разминка состоит из 5-6 упражнений для рук, ног, туловища, шеи, и лица. После разминки педагог произносит вслух «формулы самовнушения», а дети проговаривают их про себя. Используются два вида этих формул: сначала для покоя, отдыха, а затем для активности, бодрости, положительных эмоций. Успокаивающие словесные формулы произносятся спокойным голосом, в замедленном темпе, активизирующие – слегка повышенным голосом, в более быстром темпе. После каждой фразы педагог должен делать паузу, давая детям возможность повторить сказанное, выполнить необходимое действие. Например, расслабление: Я расслабляюсь... и успокаиваюсь... Мои руки расслаблены, как жидкое тесто... теплые, как под струей теплой воды... неподвижные. Мои ноги теплые... неподвижные... Мое тело расслаблено... теплое... неподвижное. Моя шея расслаблена, теплая... неподвижная... Мое лицо расслаблено... теплое... неподвижное... У меня состояние приятного покоя... Мое дыхание легкое... и спокойное... Я отдыхаю... и набираюсь сил... Активизация: Свежесть и бодрость наполняют меня... Мои мышцы отдохнули... Я буду со всеми приветливым и бодрым... Мое дыха-

ние становится глубоким... становится чаще... Я уверен в себе... я хорошо отдохнул... Я бодр и силен... У меня радостное настроение... У меня хорошее самочувствие... Свежесть и бодрость наполняют меня... Правильное педагогическое оформление, соблюдение методики, учет возрастных особенностей, широкое использование игр, имитационных движений, применение дидактических принципов имеет большое значение при разработке таких занятий. Во время занятий физическими упражнениями, особенно когда они проводятся на высоком эмоциональном уровне, легко просмотреть границу допустимой дозировки, что приведет к нервно-психической и общей физической перегрузке детей. Точное дозирование физической нагрузки на занятии, с учетом их продолжительности, количества повторений отдельных упражнений, темпа, ритма, амплитуды движений, правильном чередовании упражнений с паузами отдыха, в сочетании с педагогическим мастерством инструктора по физкультуре, умеющим регулировать эмоциональный фактор – дает высокий оздоровительный и воспитательный эффект. Все эти виды занятий, на наш взгляд, дают положительный результат. Планируя физкультурные занятия, педагог должен помнить, что основная их цель – научить детей правильно и красиво двигаться, помочь освоить определенные движения. Именно это должно определять выбор вида занятия, формы его проведения. «Преемственность детского сада и семьи по физическому воспитанию» Забота о здоровье детей, сохранение и укрепление которого составляет основное содержание физического воспитания, - в центре внимания детских учреждений и семьи. Цель физического воспитания детей - последовательное их физическое совершенствование, с тем, чтобы они выросли подготовленными к жизни. «Программой воспитания в детском саду» предусмотрено, чтобы процесс физического воспитания соответствовал возрастным особенностям детей, это достигается не только соответствующим подбором физических упражнений, но и правильной методикой, квалифицированным руководством персонала детского сада. Немаловажное значение имеет поддержка со стороны родителей всех рекомендаций детского сада по физическому воспитанию дошкольников. Беседуя с родителями, мы выяснили, что некоторые родители считают физические упражнения праздным детским увлечением, отвлекающим ребят от серьезных занятий. При таком отношении к физической культуре легко упустить важнейшие стороны в физическом развитии детей, формировании их характера, в воспитании действенного начала в сознании и поведении ребенка. Совместные занятия физической культурой, а также игры взрослых и детей имеют огромное воспитательное значение. Они помогают повысить авторитет взрослых, являются стимулом к повседневным занятиям физическими упражнениями. Большую роль на физическое развитие детей играют природные факторы. Вы вышли с ребенком на прогулку в сквер, в парк, посмотрите вокруг, и вы увидите множество предметов, которые можно использовать в физических упражнениях. Различные пни, канавки, бревна, кочки, ручейки могут послужить Вам. Занятия на воздухе укрепляют здоровье детей, поэтому старайтесь почаще быть на воздухе с детьми. И вы и дети будут сильными, а самое главное закаленными, здоровыми. Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически здоровым, имея хороший аппетит, крепкий сон, надо строго придерживаться режима. Поэтому во всех возрастных группах мы знакомим родителей с тем режимом, по которому дети живут в детском саду и рекомендовали им придерживаться этого режима дома в выходные дни. Также «режим» у нас в детском сад постоянно висит на доске для родителей. Большие возможности для физического развития детей представляет природа. Поэтому прогулки на воздухе - обязательное условие здорового быта ребенка. Бывая на воздухе, дети могут разнообразно двигаться, они перепрыгивают через ручейки, невысокие кустарники, ходят по мостикам, перепрыгивают ручейки и др. Мы предлагали родителям, чтобы они гуляли с ребенком, собирали с ними шишки, желуди, упражняли их в метании вдаль, вертикальную и горизонтальную цель, правой и левой рукой. Чтобы ребенок охотнее играл, прогулку нужно сделать интересной. Для этого хороши подвижные игры. Они не только укрепляют и закалывают детей, но и расширяют и укрепляют представление детей об окружающей действительности, развивают внимание, память, наблюдательность. Сделать прогулку веселой помогут игрушки. Малышам 4-3 лет нужны игрушки, которые можно бросать, ловить, метать: разнообразные тележки, мычи, тачки. Дети с удовольствием ездят на трехколесном велосипеде, прыгают через веревку. В зимнее время незаменимы для игр на воздухе санки для кукол, лопатки, фанерные рули, для игр с бегом «трамвай», «руль», «автомобиль». Некоторые игрушки нетрудно смастерить самим. Для детей 5-6 лет рекомендованы игры с мячом, обручем, вожаками, скакалками. Старшие дошкольники с увлечением играют в городки, кегли, бадминтон, настольный теннис. Надо научить ребенка как пользоваться той или иной игрушкой. Прежде всего, надо показать ребенку различные варианты игры с той или иной игрушкой. Например, мяч можно

бросать, катать, ловить, прокатывать. Сколько интересных игр можно затеять с мячом: «Мой веселый звонкий мяч», «Лови, бросай, упасть не дай», «Мяч с горки», «Перебрасывание мяча через сетку», «Школа мяча». ^ Как подбирать игры и руководить ими: Прежде всего игры должны быть доступны их возрасту, вызывать у них интерес, радость содействовать повышению жизненного тонуса. Подбирая игры, надо иметь ввиду и время года. Так, в зимние времена полезны игры, во время которых дети активно двигаются. Но в то же время движения в них должны чередоваться с отдыхом, чтобы избежать перегрева детей и, возможно, последующего переохлаждения. В жаркую погоду целесообразны более спокойные игры - с меньшей подвижностью. Следует помнить, что увлекаясь игрой, ребенок не замечает усталости. Поэтому необходимо постоянно следить за нагрузкой в играх детей, а также, чтобы во время ходьбы и бега ребенок не сутулился, не опускал голову, не шаркал ногами. Все это необходимо для формирования правильной и красивой осанки, легкой походки. Заслуживает особого внимания занятия детей, содержания которых составляет двигательные действия, сходные по техническим приемам и особенностям выполнения с движениями, встречающимися в различных видах спорта. К таким занятиям относятся: плавание, езда на велосипеде, катание на санках, коньках, лыжах. Эти занятия способствуют повышению уровня общей разносторонней физической подготовкой детей, помогают расширять двигательный опыт, испытывать свои силы и способности, приобретать двигательную сноровку, важную для жизненной практической деятельности, в том числе и спортивной. Разнообразные движения хорошо организуют досуг детей и выполняются под руководством родителей, старших в семье или самостоятельно. Средства физического воспитания должны применяться систематически и правильно, соответственно возрасту. Только тогда в полной мере проявляются их дальнейшие свойства. Только в том случае, если окажутся ребятам по силам, они закрепятся и перейдут со временем в хорошую привычку самостоятельных занятий физической культурой, а в дальнейшем - крепкой дружбы со спортом. Чем младше дети, тем, конечно, меньше они самостоятельны, больше требуют опеки над ними. Для более старших оказывается излишней постоянной до мелочей опека родителей. Развивайте самостоятельность и инициативу ребят, но не забывайте о разумном родительском контроле! Если физическое воспитание проводится правильно, оно помогает вырастить ребенка крепким, выносливым, укрепляет силы, способствует формированию положительных моральных качеств.

Источник: <http://freeref.ru/wievjob.php?id=1031170>