

Нетрадиционные формы физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.

- × Составила инструктор по физической культуре
- × Григорьева Елена Витальевна
- × МБДОУ «Детский сад№164»



Фундамент здоровья.

Физическое

Психическое

- происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма.
- развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям.
- формируется осанка.
- приобретаются физические качества, привычки.
- вырабатываются волевые черты характера.



Направления работы.

Здоровый ребёнок - это жизнерадостный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным факторам внешней среды, выносливый, сильный.

- **Создание условий для физического развития;**
- **Снижение заболеваемости детей;**
- **Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач совместно с медицинскими работниками;**
- **Воспитание здорового ребёнка во взаимодействии образовательного учреждения и семьи.**

Понятие «нетрадиционность»

нетрадиционность предполагает отличие от классической структуры за счет использования:

- ✓ **новых способов организации детей,**
- ✓ **нестандартного оборудования,**
- ✓ **внесение некоторых изменений в традиционную форму построения ООД,**
оставив неизменным главное:
 - **Реализацию задач оздоровления, образования и развития ребенка;**
 - **Обучение основным движениям должно осуществляться по трём этапам: обучение, закрепление, совершенствование;**
 - **Содержание и методика проведения ООД должна способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.**

Характеристика.

- × Удовлетворить естественную потребность в движении, запрограммировать ее определенную дозу;
- × Обеспечить развитие и тренировку всех и функций организма ребёнка.
- × Дать возможность каждому ребенку, демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них.

Цель и задачи.

Цель: научить детей правильно и красиво двигаться, развивать их физические способности, воспитывать моральные качества, помочь освоить элементы техники выполнения движений

Задачи: укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности; гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата; формирование правильной осанки; совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств; развитие психических способностей и эмоциональной сферы; воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Условия.

- ✓ Основными условиями считаются: воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.
- ✓ Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры; развитие воображения в процессе освоения двигательных действий; создание условий для творчества и преобладание положительных эмоций на физкультурных занятиях;
- ✓ Выполнение детьми движений с установкой на легкость и красоту на занятиях;
- ✓ Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Гиппократ.

Альтернативные формы организации и проведения ООД по физической культуре в работе с детьми в дошкольных учреждениях.
Какие же варианты проведения ООД можно использовать?

Тренировочное.

Тренировочное - закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократного повторения движение, потренироваться в технике его выполнения. Структура может быть несколько изменена за счет исключения ОРУ и увеличения времени работы над основными движениями.



Круговая тренировка.

Круговая тренировка - рекомендована в работе со старшими дошкольниками. Принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть проводится в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, и организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарём в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу



Построенное на одном движении.

Для упражнений в основных движениях отбирается только один из видов (например, лазание). Дети упражняются в различных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д



на подвижных играх.

Форму проведения на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после ООД с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций.



На свободное творчество.

Здесь надо уметь не только проявить интерес, но и уметь в свободной двигательной деятельности использовать полученный двигательный опыт, т.е. все время находиться в творческом поиске; Из серии «Забочусь о своем здоровье» проводятся не менее 3–4 раз в месяц. На этих ООД дети учатся приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, разминке в постели.

НОД построенные на музыкально - ритмических движениях.

ООД, построенная на музыкально - ритмических движениях, обеспечивает более тесную взаимосвязь в работе музыкального руководителя и воспитателя по физической культуре. Вводная часть, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнение танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения чаще проводятся в виде ритмической гимнастики. После неё целесообразно предложить детям музыкальные игры и танцы, закончив их хороводом или медленными танцевальными движениями, чтобы снизить нагрузку.



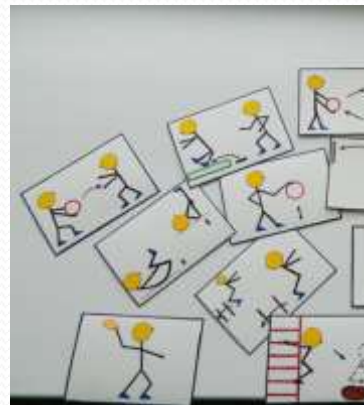
Элементы Хатха-йоги.

С элементами Хатха-йоги – основу составили комплексы физических упражнений с элементами Хатха-йоги. Для проведения подбираются самые доступные йоговские позы. Они копируют позы животных, птиц, определенные положения людей, предметы. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.д. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому дети лучше запоминают упражнения и легче их осваивают.



По карточкам.

Для обеспечения более дифференцированного подхода при обучении и закреплении основных движений в старшей и подготовительной группах. После проведения вводной части и ОРУ каждый ребенок получает индивидуальную карточку, на которой в виде пиктограмм изображены основные движения, в которых нужно поупражняется данному ребенку, и указана последовательность выполнения движений.



С одним пособием .

У педагога есть возможность продемонстрировать детям многообразие способов использования какого-либо спортивного предмета в различных видах деятельности. Разнообразие упражнений, обеспечивает развитие физических качеств, двигательных умений, оказывает положительное влияние на различные виды мышц и способствует воображению, фантазии, дети учатся использовать один предмет в разных ситуациях.



Интегрированные (бинарные, полинарные).

Сегодня обязательным условием организации образовательной деятельности в ДООУ, связанной, в том числе, с организацией работы по физической культуре, выступает принцип интеграции образовательных областей. Актуальность интеграции образовательных областей обусловлена тем, что проблемы коммуникативного и интеллектуального развития ребенка дошкольного возраста все чаще становятся факторами, тормозящими процесс его социокультурного развития и становления качеств творческой личности

Походы .

Длительная спортивная ходьба по заданному маршруту. Эта форма проведения позволяют детям укрепить свое здоровье, так как ходьба и бег – универсальные виды движения, при которых работают все группы мышц. Расстояние прохождения похода – от 1,5 до 3 км, время непрерывного движения – от 15 до 25 минут, длительность промежуточного привала – 5–10 мин., большой привал, на котором организуются игры, соревнования и отдых перед обратной дорогой – 30–40 мину.



Диагностические.

Диагностическое или контрольное - может быть построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу, для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения

Спортивное ориентирование.

Проводятся на участке детского сада. Перед началом проведения команды получают маршрутные листы. На них схематично изображен участок, где будет проходить занятие и путь следования команд. После небольшой разминки команды отправляются в путь в сопровождении воспитателя и преодолевают различные препятствия. Заканчивают маршрут обе команды в одном месте, где их поджидает письмо или сказочный персонаж с предложением поиграть, провести эстафету и т.д.



Сюжетно-игровые.

Сюжетно-игровые занятия – построенное на сказочной или реальной основе. Беря за основу классическую структуру занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика ООД должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывая их уровень. Такие занятия сочетаются с задачами по обучению спортивному ориентированию, развитию речи и т.д



Нетрадиционные формы НОД.

Развивающие занятия "Театра физического воспитания" (по Ефименко);

Эвритмическая гимнастика;

Фитболгимнастика;

Стретчинг-гимнастика;

Ла-Фи-Дансе;

Раздельные физкультурные занятия для мальчиков и девочек;

Совместные занятия родителей с детьми;

Степ гимнастика;



Вывод.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм ООД, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка. При выборе таких занятий воспитателю необходимо учитывать задачи, содержание, место и условия проведения, физическую подготовленность детей, степень владения ими определенными видами движений, индивидуальные особенности и интерес детей. А все разнообразие, в проведении альтернативных форм помогает педагогу развить в детях интерес к физической культуре, повысить двигательную активность детей и моторную плотность занятий.