

Нетрадиционные формы проведения занятий по физической культуре дошкольников

Практика показывает, что наиболее уязвимым местом в области физического воспитания дошкольников является развитие самостоятельности. Дети должны освоить и правильно выполнять разучиваемые в каждой возрастной группе движения. Педагогу необходимо формировать у детей способность самостоятельно оценивать качество выполнения движений товарищей и своих собственных. На таких занятиях надо не только проявить интерес и в свободной деятельности использовать полученный двигательный опыт, но и творчески развить его, внести своё. На самостоятельных занятиях дети часто проявляются с совершенно неожиданной стороны, например, проявляются артистичность, музыкальность.

Так развивающая двигательная среда нашего садика даёт возможность детям действовать по своему усмотрению на базе приобретённых знаний и умений в различных ситуациях:

- Спортивный комплекс позволяет детям выполнять основные виды движений (лазание по канату, шесту и лестнице, раскачивание и висы на кольцах и перекладине), а также проявлять творческую активность, демонстрируя свои умения и достижения.

- Тренажёры в работе с детьми используются для развития физических качеств, совершенствования умений и навыков, повышения двигательной активности, улучшения физической работоспособности. Старшие дошкольники уже способны анализировать свои достижения и действия, контролировать своё самочувствие. Во время занятия на тренажёрах они не только стараются поддерживать высокий уровень двигательной активности, но и проявляют свои физические возможности: силу, ловкость, выносливость, а также самостоятельность, настойчивость и целеустремлённость. В работе со старшими дошкольниками в нашем саду используются велосипедный и гребной тренажёры, тренажёры «Диск здоровье» и «Ролик гимнастический», эспандеры, закреплённые на гимнастической лестнице и резиновые кольца

- Наряду с заводскими тренажёрами мы широко используем своё оборудование из бросового и природного материала (разные массажёры, дорожки для ходьбы и бега, устройства для развития ловкости и координации и др.). Это оборудование особенно эффективно для формирования у детей интереса к физической культуре. Кроме того, оно позволяет обойтись без существенных материальных затрат, что весьма важно в условиях недостаточного финансирования дошкольных учреждений

- Основным видом деятельности в дошкольном возрасте является игра. Поэтому двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игры. Для стимулирования двигательной активности в группе, на веранде и участке необходимо создавать полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу – «мачту» и т.п.) В дверных проёмах можно укрепить тренажёр «Попади в кольцо», на полу ярким скотчем сделать различные разметки. Желательно организовать пространство таким образом, чтобы появилась возможность для многовариантных игр. Кроме того, в группах хорошо иметь картотеку разнообразных игр, движений, упражнений, состоящую из карточек, на которых схематично изображен план их выполнения.

Для повышения эффективности физкультурных занятий используется картотека разнообразных игр, движений, упражнений, состоящая из карточек, на которых схематично изображены общеразвивающие упражнения, основные виды движений, элементы акробатики, и других подвижных игр

Работа с карточками позволяет детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, учит организовывать соревнования со сверстниками, подчиняться правилам. Критерием подготовки детей к самостоятельной организации двигательного досуга является их умение выполнять игровые движения, схематично обозначенные на специальных карточках

1. Использование схем-карточек при проведении утренней гимнастики

Наряду с традиционной утренней гимнастикой в практику дошкольных учреждений могут быть внедрены разные её типы и варианты как в содержательном плане, так и методике проведения. Хочу рассказать о применении карточек-схем на утренней гимнастике. Для второй младшей и средней групп мы используем следующий способ:

- Разметили беговую дорожку вокруг здания детского сада. Разделили её на несколько этапов. Чтобы повысить активность, заинтересованность дошкольников, на каждом отрезке дорожки поставили картинки-подсказки. На них изобразили животных, выполняющих определённые движения. Например: на отрезке *ходьба на носках* показана лиса, на отрезке *прыжки* - заяц, на отрезке *бег* – лошадка. Дети заранее ознакомлены с персонажами-животными, знают какой вид движения надо выполнять. Двигаться начинают сразу же, как выходят на улицу.

Для старших групп мы используем карточки-схемы после проведения типовой зарядки для развития общефизической подготовки. Ребёнок получает карточку с изображением одного или двух снарядов или пособий. Например; - ходьба по буму; - лазание по гимнастической лестнице; - приседания; - прыжки в длину, и самостоятельно выполняют упражнения. На индивидуальной карточке символически изображается вид упражнения, количество повторений записывается кружками и цифрой. Темп указывается цветом: красный - быстро, синий - в среднем темпе, зелёный медленно. Инструктор находится у того снаряда, где дети нуждаются в его страховке.

2. Использование схем-карточек на занятиях физической культурой.

Учить работать по карточкам я начинаю со средней группы. На карточках для этой возрастной группы изображаются животные или знакомые предметы домашнего обихода. Например, изображены: лягушка - прыжки в приседе; колобок - перекачивание, мышка - ходьба на носках по гимнастической скамейке. Дети в конце занятия получают карточку и по команде инструктора идут выполнять задание. По сигналу - заканчивают выполнение упражнения и собираются в обозначенном месте.

При помощи карточек с изображением животных дети старшего возраста могут провести общеразвивающие упражнения на занятиях самостоятельно. Эти карточки в определённой последовательности располагаются на специальной доске или фланелеграфе и на протяжении всей недели находятся на видном месте. Таким образом каждый ребёнок старшего возраста умеет самостоятельно воспроизводить весь комплекс, состоящий из 6 – 8 упражнений

Такие качества, как самостоятельность, умение ориентироваться в окружающей обстановке, оценивать свои физические качества развиваются при проведении физкультурных занятий по принципу круговой тренировки. Эффективность и значимость таких занятий определяется: *моторной плотностью, формированием умений и навыков, развитием физических качеств, стимулированием индивидуальных особенностей, самостоятельности.*

При проведении таких занятий я использую карты-схемы. Они раздаются каждому ребёнку или капитану команды. На карте схематично изображены спортивные снаряды. Дети изучают карту и по сигналу инструктора идут на первый этап. Выполняют упражнение и по сигналу делают переход к следующему снаряду.

Карточки-схемы применяются не только на занятиях по принципу круговой тренировки, но и как приём в сюжетных, игровых занятиях, занятиях - соревнованиях.

Карточки очень помогают и при обучении основным видам движений. Если ребёнок плохо овладевает, например, прыжком в высоту способом перешагивания, то ему даётся карточка с изображением подводящего упражнения. Или же наоборот, сильный физически ребёнок получает индивидуальную карточку и работает самостоятельно.

Только здесь надо обязательно помнить правило, что при подборе упражнений для занятий не воздействовать на одну и ту же группу мышц, что вызывает ненужную утомляемость, а распределить нагрузку на разные группы мышц и вариативно менять виды деятельности.

В конце занятия или по его ходу проводятся эстафеты, подвижные игры. Дети, соединяя карточки, составляют вариант игры-эстафеты, самостоятельно готовят эстафету, т.е. расставляют пособия. При проведении подвижных игр, мы часто пойманного игрока выводим из игры, и он пассивно стоит, наблюдая за игрой. У меня такой участник берёт карточку и выполняет задание (приседание или сгибание и разгибание рук, или прыжки на скакалках и т.д.) Ребёнок знает, что, выполняя простые упражнения, он становится более сильным и более ловким.

Рассказывать о карточках и их применении можно очень много. Благодаря умению детей пользоваться карточками, умению «читать» их, ориентироваться по ним, очень легко организовать физкультурные досуги: «Найти клад», «Прогулка по лесу», «Спасти Елену Прекрасную», «Форд Боярд».

Наш опыт показывает, что самостоятельный вид деятельности является важным источником активности и саморазвития ребёнка. В результате последовательно проводимой работы по обучению умения «считывать» задание-рисунок, схему - развивается инициатива у каждого ребёнка, желание как можно лучше выполнить задание.

Самостоятельная двигательная активность является критерием степени овладения двигательными умениями и навыками. Дети должны самостоятельно и творчески использовать весь арсенал игр и упражнений, разучиваемых во время организованных видов занятий, в своей самостоятельной деятельности.

Как сделать физкультурные занятия более интересными - вот вопрос который постоянно стоит перед педагогом. Известно: положительный эмоциональный настрой способствует более быстрому усвоению любого материала. Включение в занятия по физическому воспитанию загадок, считалок, поговорок способствует развитию интереса к подражательным упражнениям, а также желанию представить в воображении и показать в движении услышанное. Образно-игровые движения развивают способность к импровизации, слух, внимание, мышление, творческую фантазию и память. Кроме того, упражняясь в выполнении таких движений, дети развивают силу, ловкость, координацию движений, учатся ориентироваться в пространстве, приобретают навык двигаться в заданном темпе и ритме.

Что на типовом занятии, что на сюжетном или в форме круговой тренировки надо стараться к каждому упражнению подобрать слова. Но это не означает, что я только читаю стихи, поговорки. Нет, идёт объяснение упражнения, показ, выполнение и закрепление в форме игры. Я предпочитаю выполнение по объяснению. Оно содержит значительные преимущества, активизирует мыслительную деятельность детей, развивает самостоятельность

Например, обучение прыжкам в длину с места. Дети построены в шеренгу, перед ними «ручеек». Инструктор говорит: «Прежде, чем прыгнуть через ручеек, необходимо

приготовиться. Покажите, как вы поставите ноги, чтобы стоять устойчиво и сильнее оттолкнуться. Правильно, ноги надо расставить и согнуть в коленях. Вы сейчас ещё приготовьтесь и перепрыгните через ручеёк, а я посмотрю, все ли правильно умеют приземляться». Дети выполняют, а инструктор подсказывает тем, кто действует неточно. Три-четыре раза прыжок выполняется под контролем взрослого, а затем три-четыре раза самостоятельно. При этом используются слова:

Видим, скачут по опушке Две зелёные лягушки Прыг-скок, прыг-скок Прыгать с пятки на носок	Дети самостоятельно прыгают через «ручей»
Рано утром две лягушки умывались	И.П. - ноги врозь. Наклон, имитация умывания
Полотенцем растирались	Имитация растирания полотенцем спины
Ручками хлопали	Хлопки
Ножками топали	Топание
Вправо-влево наклонялись	Наклоны в стороны
И обратно возвращались	Самостоятельные прыжки в длину с места
А после проводится самостоятельная игра «Цапля»	
Долго мы сидели в иле И играть не выходили	Дети перепрыгивают «ручeёк» и прыгают в приседе
Цапля, где ты?	Зовут цаплю и прыгают назад через «ручей»

На этом примере я хочу показать, как дети выполняли прыжки в длину с места

- под контролем инструктора (обучение)
- самоанализ (закрепление, включая самоанализ)
- в игровой форме (совершенствование в игре)

И, казалось бы, много повторений (10 - 15 раз) для ребёнка должно быть скучно, не интересно, утомительно. Но нет, дети эмоционально всё воспринимают, и упражнение выполняется легко. Нагрузка дозирована, она сочетается со спокойными действиями. И здесь помогло художественное слово. Можно смело переходить к следующему виду движений на этом занятии. Здесь есть правило: - смена движений происходит только по определённому сигналу. Инструктор не говорит детям, что надо делать. Они сами, слушая текст, действуют соответственно ему.

Безусловно, ведущая роль на физкультурном занятии отводится инструктору. Но воспитатель, зная методику, может проследить за качеством выполнения общеразвивающих упражнений, помочь регулировать физическую нагрузку для каждого ребёнка. Происходит взаимообогащение практическим опытом специалиста по физической культуре и педагога.

Занятия с речевым содержанием требуют особой подготовки. Надо не только продумать занятие, подобрать упражнение и игры, но ещё и выучить текст. И здесь необходима помощь воспитателя. Инструктор знакомит воспитателя с содержанием занятия и утренней гимнастики. Некоторым словам воспитатель учит детей в играх, которые предлагает инструктор. А так же и сам воспитатель при проведении инструктором занятия или утренней гимнастики зачитывает слова. Такая взаимосвязь поможет решить одну из главных задач воспитательного процесса - качественный подход к проведению занятий, повысить их плотность, улучшить работу по развитию двигательной активности вне занятий.

Итак, я хочу подвести итоги по своей теме «Использование нетрадиционных форм организации двигательной активности детей на занятиях в ДОУ»

1. С применением карточек-схем и художественного слова на занятиях повысилась моторная плотность
2. У детей создан устойчивый интерес к физкультурным занятиям и утренним гимнастикам
3. Дети творчески и осмысленно относятся к выполнению движений
4. Развивается самостоятельность и самоконтроль
5. Применение нетрадиционных форм не мешает, а помогает добиваться техничного выполнения упражнений
6. Дети хорошо справляются с нормативами по физической культуре

Рекомендации:

1. Составляя план занятия, необходимо тщательно продумать его цель
2. Сформировать задачи по отработке движений с применением карточек или художественного слова, которые должны включать следующие моменты:
 - создание положительного эмоционального настроения
 - совершенствование определённых умений и навыков, а также дыхания
 - закрепление определённых движений
 - развитие творческого воображения
3. Надо очень тщательно готовиться к таким занятиям
 - подобрать необходимый практический и теоретический материал
 - составить подробный план-конспект занятия
 - подобрать музыку и текст, связанный с содержанием занятия
 - провести подготовительную работу с детьми на занятиях по физической культуре и режимных моментах (прогулках, утренней гимнастики, физкульт. минутках и т.д.)

После всего выше сказанного хочется добавить, что необходимо внимательно изучать теоретические основы методики физического воспитания и на их основе строить педагогический процесс, не забывая, что главный показатель удачно проведённого занятия - улыбающиеся лица детей, выходящих из спортивного зала.

Заключение

1. При таком методе обучения дети начинают понимать, что движения становятся по-настоящему выразительными, когда они их исполняют в соответствии с музыкально-двигательным образом.
2. Танцевально - ритмические разминки и музыкальные игры являются средством музыкально-эстетического воспитания детей.
2. У воспитанников возрастает интерес к физкультурным занятиям.
3. Музыкально - ритмические разминки и музыкальные игры служат средством развития организма ребенка, привития ему жизненно-необходимых навыков.

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, тренинги. 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 произносят 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 дыхание 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 занятия, 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.

В течении года проводились доп.образов.услуги.спорт.секция «Крепыш»

Было задействован 31 ребенок, проведено 65 часов.

Цель программы:

Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести, координации у детей дошкольного возраста.

Задачи:

- 1. Способствовать улучшению функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;*
- 2. Формировать правильную осанку и содействовать профилактике плоскостопия;*
- 3. Регулировать деятельность нервной системы;*
- 4. Развивать устойчивость позы, выразительность движений;*
- 5. Развивать мышечную силу, гибкость, ловкость, быстроту.*

В результате освоения данной программы дети научились:

- развивать силовые качества, увертывание, метание, чувства равновесия, гибкости, силы, ловкости,;
- заниматься физкультурой с удовольствием,
- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения,
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды,
- находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу,
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знают:

- способы и особенности движение и передвижений человека;
- систему дыхания, работу мышц при выполнении физических упражнений, способы простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки, причинах травматизма и правилах его предупреждения;

умеют:

-передвигаться по площадке, знают расстановку в игре, рассчитывать силу броска, увертываться;

- знают правила игры;

-уметь взаимодействовать с товарищами во время

Детям очень нравится, ждут с нетерпением след. Занятия.

Кружок дает положительные результаты, но не целесообразно Постоянное перемещение детей в течении года. Постоянно ходило на кружок 20 чел., а остальные дети приходили и уходили ,т.к. ребенок пришедший в середине года не может достаточно быстро вклиниться в правила игры, он ничего не понимает, его постоянно выбивают, он боится мяча, переживает подвести свою команду. Мы не можем стоять на месте у нас идет дальнейшее изучение материала, ребенок испытывает трудности. В конце года будут приглашены дети старших и средних групп для ознакомления с игрой. чтобы они при оформлении в кружок знали о сути игры и могли сделать вывод хотят ли они посещать этот кружок.

Также будут проведены соревнования на которые мы пригласим родителей, посмотреть результат и поболеть за детей.