

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №80 «Светлячок»

Анализ работы по самообразованию



**Инструктор по физкультуре
Н.В.Минаева**

г.Нижневартовск 2014г.

Нетрадиционные формы проведения занятий по физической культуре дошкольников

Цель: создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи :

- охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма;
- формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью;
- привлечение родителей к организации оздоровительной работы с детьми.

Ожидаемые результаты:

- создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально адаптированную, увлечённую спортом личность, сознательно использующую знания о здоровом образе жизни;
- снижение показателя заболеваемости;
- положительная динамика показателей физического развития детей.

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 (лазанье по лестнице, раскачивание и висы на 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, беговые дорожки, штанга.

- 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 группах рекомендую 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 имеется картотека разнообразных игр, движений, упражнений, состоящую из карточек, на которых .

В работе с детьми следует активно использовать **сюжетные физкультурные занятия**, построенные на сказочной или реальной основе. Беря за основу классическую структуру физкультурного занятия, я 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 включаю **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 расслабление 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 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 мой взгляд, дают положительный результат. Планируя физкультурные занятия, я помню, что основная их цель – научить детей правильно и красиво двигаться, помочь освоить определенные движения. Именно это должно определять выбор вида занятия, формы его проведения.

