**Семинар**

**ТЕМА: «Нетрадиционные физкультурные занятия с детьми дошкольного возраста»**

**Подготовила:**

**Инструктор по физической культуре**

**Зинченко Е.Н.**

Физкультурное занятие как основная форма работы по физкультуре заняла прочное место в ДОУ, которая решает целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Многие педагоги творчески подходят к организации физкультурных занятий, придумывают интересные формы их проведения, содержание, методы и приемы, этим самым они обеспечивают формирование прочного, устойчивого интереса к физкультуре у детей, потребность заниматься ею. Но в то же время не у всех педагогов ОУ полноценно решаются эти задачи: они формально подходят к проведению физкультурных занятий, используюя в основном занятия традиционной формы. Поэтому физкультурные занятия проходят сухо, однообразно, и как следствие этого – отсутствует интерес, желание заниматься физкультурой и слабое физическое развитие и здоровье. Отсюда возникает потребность в изменении форм проведения занятий по физической культуре.

Необходимо развивать физическую культуру дошкольника, предусматривая в первую очередь, формирование отношения к двигательно-активной деятельности, интереса и потребности в физическом самосовершенствовании, получения удовольствия от игр, упражнений, от занятий.

В процессе альтернативных занятий физической культурой, в основу которых положен игровой метод и широкое использование имитационных движений, у детей формируются навыки и умения, воля и сознания. Это помогает поддерживать дисциплину, создает положительный эмоциональный фон. Активная двигательная деятельность помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки поведения в обществе.

Организация таких занятий по воспитанию и формированию, сохранению и укреплению здоровья детей предусматривает активную практическую, самостоятельную и интеллектуальную деятельность детей и воспитателя. Результатом обучения и воспитания детей являются новые знания, которые сразу можно использовать в практике повседневных жизненных ситуаций.

Традиционное, классическое занятие, образцы которого можно найти во многих методических пособиях, состоит из трех частей: вводно-подготовительная часть, общеразвивающие упражнения, подвижные игры;

Нетрадиционность предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

На каждом занятии должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребёнка:

Обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;

Содержание и методика проведения должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

Итак, какие же варианты проведения физкультурных занятий можно использовать.

**Формы альтернативных физкультурных занятий** в работе с детьми 6-ти лет в дошкольных учреждениях:

1) **игровые занятия,** построенные на основе игр и игр-эстафет с включением игр. Целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций, Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т. к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

2) **занятия-тренировки** или тренировочные занятия – это серия занятий по обучению спортивным играм с элементами легкой атлетики; закрепление определённых видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки.

3) занятие, построенное на одном движении, как вариант тренировочного занятия. Структура его построения аналогична предыдущему, но 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. При планировании такого занятия важно продумать последовательность упражнений, чтобы чередовать нагрузку на разные группы мышц. Поэтому в водной части и подвижной игре этот вид движения лучше не использовать.

4) круговая тренировка – принцип организации такого занятия достаточно прост: вводная и заключительная часть замятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведённое для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется 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. Например: для группы детей в 20 человек нужно подготовить 5 групп предметов: скакалки, мячи, пролёты гимнастической лестницы, скамейки, фитболы – по 4 каждого вида, и расположить их в последовательности, обеспечивающей тренировку разных групп мышц. Каждый ребёнок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем 2 минуты. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнётся круг. В зависимости от степени нагрузки полученной на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает детям проявить творческую инициативу, придумывая способы выполнения упражнения.

5) сюжетно-игровые занятия – построенное на сказочной или реальной основе. Беря за основу классическую структуру занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика таких занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывая их уровень: репортаж со стадиона, цирк, поездка на дачу, сказочные сюжеты и т.д. Такие занятия сочетаются с задачами по обучению спортивному ориентированию, развитию речи и т.д.

6) занятия на спортивных комплексах и тренажерах. Такие занятия помогают достичь нужного оздоровительного эффекта за сравнительно небольшой период времени. Оздоровительная техника помогает решить и проблему дефицита пространства, поскольку легко умещается даже в небольшом пространстве;

7) занятия, построенные на танцевальном материале, на музыкально-ритмических движениях – нравятся детям, применяются для успешного создания бодрого настроения у детей. Вводная часть состоит из разных видов ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнение танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики. После неё можно предложить детям музыкальные игры и танцы. Эти занятия проводятся не менее двух раз в месяц. Они служат своеобразным отчетом о проводимой работе по обучению детей музыкально-ритмическим движениям;

8) занятия на свободное творчество. На таких занятиях 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;

9) занятия из серии «Забочусь о своем здоровье»проводятся не менее 3–4 раз в месяц. На этих занятиях дети учатся приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, разминке в постели.

10) занятия с элементами психогимнастики – это специальный вид занятия (этюды, упражнения, игры), направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы психики ребенка. Между телом и психикой человека, его сознанием существуют весьма сложные взаимосвязи. Учитывая это, физические упражнения можно использовать не только для физического совершенствования, но и для развития памяти, внимания, воли, воображения, развития творческих способностей. Также включены такие нетрадиционные методы, как вводная медитация, спонтанный танец, релаксация. Они помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Упражнения сопровождаются различными текстами, помогающими детям лучше представить тот или иной образ, войти в него.

11) с элементами Хатха-йоги – основу занятий составили комплексы физических упражнений с элементами Хатха-йоги. Для проведения таких занятий подбираются самые доступные йоговские позы. Проведение таких занятий просто необходимо для полного гармоничного развития дошкольников, т.к. большинство упражнений Хатха-йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определенные положения людей, предметы. Многие позы названы их именами. 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.

Для обеспечения дифференцированного подхода к детям при обучении и закреплении основных движений можно использовать в старшей и подготовительной группах можно использовать следующие занятия:

1) занятие по карточкам. После проведения вводной части и общеразвивающих упражнений каждый ребёнок помучает карточку, на которой в виде пиктограмм изображены основные движения, в которых нужно поупражняться данному ребёнку, и указана последовательность выполнения упражнений. По сигналу педагога дети упражняются в первом, изображенном на карточке виде движения, через 2 минуты переходят к следующему и т.д. На индивидуальных карточках может быть изображен и предмет, с которым надо поупражняться ребёнку. Это позволяет предложить отдельным детям выполнить упражнения с гимнастической палкой для профилактики нарушения осанки, с гантелями для развития силы, девочкам – с лентами, мальчикам с фитболами, или выбрать физкультурный снаряд по желанию. Кроме того, такое занятие хорошо использовать в работе со слабослышащими детьми, за счет карточек дети четко понимают задачу, которая перед ними стоит.

2)занятие с одним пособиеминтересно уже тем, что на таком занятии у педагога есть возможность продемонстрировать детям многообразие способов использования какого-либо спортивного предмета в различных видах деятельности (прыжках, беге, метании, лазании, равновесии). Оно включает в себя разнообразные упражнения, что 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. Например: занятие с обручем.

Вводная часть – бег из обруча в обруч, ходьба приставным шагом боком по обручу, прыжки из обруча в обруч.

Общеразвивающие упражнения – с обручем.

Основные движения – в обруч различными способами, бег змейкой между ними.

Подвижные и малоподвижные игры подбираются также с использованием обруча.

3) интегрированное занятие. Интеграция – процесс сближения и связи наук. Поскольку в ДОУ проводится много интеллектуальных занятий, иногда можно проводить интегрированные занятия. «Физкультура – математика» или «Физкультура – конструирование». Важно то, что такие занятия не должны быть частыми, и должны быть очень хорошо продуманы воспитателем и инструктором. В основном такое занятие можно провести на закрепление материала.

4) диагностическое или контрольное занятие 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. Диагностику также можно провести в игры «Вертушка». Каждый ребёнок или группа детей получают путевой лист по типу занятия по карточкам, на котором указаны движения и порядок их выполнения. На станциях их поджидают эксперты (воспитатель, инструктор), которые фиксируют результаты выполнения упражнения. Такой прием в проведении диагностики очень эффективен.

5) занятия-походы – это длительная спортивная ходьба по заданному маршруту. Эти занятия позволяют детям укрепить свое здоровье, так как ходьба и бег – универсальные виды движения, при которых работают все группы мышц. Расстояние, которое дети проходят во время 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 минут. Отправляясь в мини-поход с некоторыми его атрибутами (рюкзак, фляжка с водой), первую часть пути и после привета дети проходят несколько медленнее. Чтобы ввести организм в режим нагрузки, темп ходьбы может быть несколько увеличен, но необходимо строго следить за состоянием детей. Перед привалом темп также снижается. Впереди идут менее подготовленные дети, в конце колонны – физически более крепкие, чтобы колонна не растягивалась.

6) занятия с элементами спортивного ориентирования – проводятся на участке детского сада. Перед занятием 2 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: перелезают через барьеры или пролезают сквозь них, лазают по гимнастической лестнице, идут по бревну и т.д. Заканчивают маршрут обе команды в одном месте, где их поджидает письмо или сказочный персонаж с предложением поиграть, провести эстафету и т.д.

Это разнообразие, в проведении физкультурных занятий помогает педагогу развить в детях интерес к физкультуре, повысить двигательную активность детей и моторную плотность занятий.

Вырабатывая навыки владения основными движениями и выполнения физических упражнений, происходит знакомство детей с физическими, физиологическими процессами человека во время занятий физкультурой (строение тела, мышц, правильной осанки, роли позвоночника в организме, работе сердца, о роли режима дня, о правильном питании). Кроме того, о правилах поведения, помощи при травмах (ушибы, порезы, обморожения и т.д.) – всё это для осознанного отношения к физкультурным занятиям.

Интерес – это осознанное, избирательное, положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека проявлять активность для познания интересующего его объекта.

Постоянное использование только классической структуры зачастую «ведет к снижению интереса детей к занятиям и, как следствие, к снижению их результативности. Поэтому необходимо использовать нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности и поло-ролевой принцип подбора движений.

Поэтому в дошкольных учреждениях появилась необходимость использовать альтернативные физкультурные занятия. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.

**Список литературы**

1. Алямовская В.Г. Программа «Как воспитать здорового ребенка».
2. Глазырина Л.Д. Физкультура дошкольникам старшего возраста. М., 2000.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном учреждении. Москва – Скрипторий 2006 г.
4. Голомидова С.Е. Физкультура, нестандартные занятия. Волгоград издательско-торговый дом «Корифей» 2005 г.
5. Доронова Т.Н. Якобсон С. Соловьева Е. Гризик Т. Гербова В. Радуга. Программа воспитания, образования и развития детей дошкольного возраста в условиях детского сада. – М.: Просвещение, 2003. – 80 с.
6. Ерастова А.П. Роль активного отдыха в повышении работоспособности детей на занятиях в детском саду // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе. – М.: ФиС, 1980. – С. 47 – 54.
7. Ефименко Н.Е. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 1999.
8. Лескова Г.П. Роль умственной деятельности в освоении детьми физических упражнений (Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»). М., 1984.
9. Рунова М.А. Дошкольное учреждение: оптимизация режима двигательной активности // Дошкольное воспитание. – 1998. – №6. – С. 81–86.
10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.
11. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. Москва – Гном Д 2003 г.
12. Физкультура – это радость. Библиотека программы «Детство» / Под редакцией Л.Н. Сивачёва – Детство – Пресс, Санкт – Петербург 2003 г.
13. Фомина А.И. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. – М.: ФиС, 1984. –113 с.
14. Чупаха И.В. Программа «Здоровый ребёнок» в рамках реализации программы «Здоровьесберегающие технологии» / Научно – практический сборник инновационного опыта. Ставрополь «Народное образование» 2003 г.
15. Шебеко В.И., Ермак И.И., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. М., 1996.
16. Щербак. Тематические физкультурные занятия и праздники. М., 1994.
17. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников / Учебное пособие. – М.: Академия, 1998. – 192 с.