МБДОУ детский сад №64 «Золотой ключик»

Методическая разработка

«Воспитание интереса у дошкольников к занятиям по физической культуре через нетрадиционные формы их проведения»

Подготовила:

инструктор по физической культуре

Щетинкина О.В.

Высшая квалификационная категория

Г.Ульяновск

Содержание

Введение

1. Актуальность проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста на современном этапе

2. Видные ученые о значении физического воспитания

3. Характеристика психофизиологического развития детей старшего дошкольного возраста

4. Психолого-педагогическое обоснование интереса к нетрадиционным формам физкультурных занятий

5. Физкультурные занятия - основная форма работы по физическому воспитанию

6. Методика проведения физкультурных занятий. Старшая группа

7. Формы проведения физкультурных занятий

8. Нетрадиционные формы занятий по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста. Анализ передового педагогического опыта

9. Сравнительный анализ программ использования нетрадиционных форм в старшей группе ДОУ

Заключение

Список литературы

**Введение**

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка.

**1. Актуальность проблемы физического воспитания детей дошкольн**ого возраста на современном этапе

**Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошк**ольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребенка. Недаром выдающийся педагог В.А.Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятие физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности. Что же такое физкультурное занятие? Физкультурное занятие - основная форма организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях. Назначение занятий по физкультуре состоит в том, чтобы:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;

- удовлетворять естественную биологическую потребность в движении;

- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;

- дать возможность каждому продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;

- создавать условия для всестороннего развития детей, когда движения и двигательные действия в необычных ситуациях способствуют активизации их мышления, поиску адекватных форм поведения, встречи с красивым и увлекательным миром.

Иными словами, на занятиях по физкультуре решается целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Опыт работы ДОУ показывает, что физкультурное занятие как основная форма работы по физкультуре заняла прочное место в ДОУ. Многие инструкторы творчески подходят к организации методики физкультурных занятий, придумывают интересные формы физкультурных занятий, содержание, методы и приемы, этим самым они обеспечивают формирование прочного, устойчивого интереса к физкультуре у детей, потребность заниматься физкультурой. Но в то же время в ряде ДОУ не всегда решаются полноценно задачи физического воспитания, формально подходят к проведению физкультурных занятий, используются в основном занятия учебно-тренирующего характера. Физкультурные занятия сухие, однообразные, и как следствие этого - отсутствие интереса, желания заниматься физкультурой и слабое физическое развитие и здоровье. Ведущее место занимают нетрадиционные физкультурные занятия. Все это и побудило нас обратиться к проблеме использования занятий в нетрадиционной интересной форме. Мы полагаем, что проблема проведения физкультурных занятий в нетрадиционной форме должна заслуживать большого внимания.

2. **Видные ученые о значении физического воспитания**

Вопросам физического воспитания уделяли огромное внимание такие видные ученые как П.Ф.Лесгафт, Е.А.Аркин, В.В.Гориневский, А.И.Быкова, И.А.Метлов, А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева, Т.И.Осокина, Г.П.Юрко.

Огромный вклад в развитие теории физического воспитания внес русский педагог, анатом и врач П.Ф.Лесгафт (1837-1909). П.Ф.Лесгафт большое внимание в физическом воспитании уделял подвижным играм. В своих научных трудах П.Ф.Лесгафт уделял внимание не только физическому, но и гармоничному воспитанию человека. Он считал, что физическое воспитание должно продолжаться всю жизнь, поэтому важно с детства учить ребенка сознательно усваивать физические упражнения. П.Ф.Лесгафт в конце XIX - начале ХХ в. создал оригинальную российскую систему воспитания. Она была создана с учетом мировых систем и национальных традиций. Созданная П.Ф.Лесгафтом теория физического воспитания не утратила своего значения до нашего времени, многие ее положения актуальны и сегодня.

Идеи П.Ф.Лесгафта продолжил его ученик В.В.Гориневский (1857-1937) - выдающийся деятель спортивной медицины. Придавая огромное значение влиянию физических упражнений, их воздействию на все органы тела и особенно на деятельность центральной нервной системы, В.В.Гориневский уделял физическому воспитанию особое внимание. Он выступал за воспитание у детей красивых, выразительных движений, которые, по его мнению, наиболее ярко отражают индивидуальную и психическую деятельность человека. В.В.Гориневский был первым ученым, написавший книгу о врачебном контроле за занятиями физическими упражнениями и спортом населения. Им были заложены научные основы тренировки, доказана ведущая роль подвижных игр в системе физического воспитания ребенка. В.В.Гориневский по праву считается основателем постреволюционной системы физического воспитания.

А.И.Быкова разработала методику развития движения ребенка, определила ее значение, содержание, организацию. Она совместно с Н.А.Метловым, М.М.Канторович, Л.И.Михайловой разрабатывала программы по физическому воспитанию детей, выпускала сборники подвижных игр для дошкольных учреждений.

Особую роль в развитии физического воспитания дошкольников сыграл Н.А.Метлов. Им написано свыше 130 работ по физическому воспитанию. В 60-е годы им написаны учебник для педагогических училищ, "Методика физического воспитания", а также книга для воспитателей и музыкальных руководителей "Утренняя гимнастика под музыку". Первые программы по физическому воспитанию для вузов, педучилищ и д/с вышли с его участием.

Особое место среди специалистов в области физического воспитания детей дошкольного возраста занимает выдающийся педагог А.В.Кенеман (1896-1987). Под ее руководством в 1960 г. была создана методика исполнения сюжетного рассказа, мини-сказки при объяснении новых подвижных игр. Особо следует отметить заслугу А.В.Кенеман в создании учебника "Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста", изданного в соавторстве с Д.В.Хухлаевой.

Значительный вклад в теорию и практику физического воспитания внесла Д.В.Хухлаева. Ее работы по формированию двигательных навыков у детей, разработка методов и приемов обучения метанию, создание программ и методических пособий для дошкольного учреждения в МГЗПИ.

Научные исследования в области физкультурных занятий ведутся давно. Физкультурные занятия были введены в дошкольные учреждения в 50-е годы ХХ в. Первоначально занятия с использованием физических упражнений получили название занятия гимнастикой и подвижных игр (Е.Г.Леви-Гориневская, Н.И.Кильпио). В дальнейшем, благодаря исследованиям ряда ученых, круг физических упражнений для дошкольников расширился.

В 70-е годы ХХ столетия исследования А.В.Кенеман и Г.П.Лескова убедительно доказали, что в ходе обучения физкультурным упражнениям важно давать детям знания о технике выполнения движений, чтобы формирование двигательных умений и навыков осуществлялось не только через большое количество повторений, а влияло на быстрое усвоение движений через реализацию принципа осознанности в обучении. Тем самым был поставлен вопрос не только о формировании двигательных навыков, но и приобщении дошкольников к физической культуре общества.

3. **Характеристика психофизиологического развития детей старшего дошкольного возраста**

 На основании данных возрастной физиологии (Безруких М.М., Фарбер Д.К.) за период от 3 до 7 лет длина тела ребенка увеличивается в среднем на 28-30 см., причем этот процесс идет неравномерно. В период от трех до пяти лет ребенок вырастает за год примерно на 4-6 см., а от шести до семи лет - на 8-10 см., что связано с эндокринными сдвигами, усилением функции гипофиза. Этот возрастной отрезок называют первым периодом вытяжения (второй отмечается в 13-14 лет - в связи с началом полового созревания). К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см., масса тела - 21,8 кг; окружность грудной клетки 56-57 см.

Воспитателю необходимо знать средние антопометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Улучшить физическое состояние ребенка в этом возрасте с помощью средств физкультуры - вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе занятий, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

Скелет ребенка дошкольного возраста состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей и др., может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета - изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц-разгибателей.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести-семи годам ребенок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами, лепка из пластилина, глины, рисование и т.д. В связи с этим в основу нетрадиционного проведения занятий положены комплексные занятия (одновременное соединение нескольких занятий разных видов деятельности: физическая культура и рисование; физическая культура, конструирование и развитие речи).

В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. Масса головного мозга к шести-семи годам достигает 1200-1300 грамм, приближаясь к массе мозга взрослого человека. Однако внутреннее его строение и функциональные возможности имеют большие отличия. Для высшей нервной деятельности ребенка характерны преобладание возбудительного процесса над тормозным и неустойчивость основных процессов нервной системы, которые особенно остро проявляются в трудный период адаптации к новым условиям.

Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребенка, в основе которого лежит образование условных рефлексов.

Мощными стимулами развития речи являются богатство впечатлений, получаемых из внешнего мира, постоянное активное речевое общение со взрослыми и сверстниками. В содержании занятий, предложенных в данных методических рекомендациях, раскрыта роль речевого общения в процессе двигательной деятельности детей как в познании окружающей действительности, усвоении новых знаний и умений, так и в регулировании поведения ребенка.

Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объема легких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Жизненная емкость легких нарастает с 400-500 мл. в период от трех до четырех лет до 1500-2200 мл. в период от шести до семи лет. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности. По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребенка. Пищеварение связано с выделением (секрецией) слюны и пищевых соков. В числе факторов, влияющих на секрецию, следует назвать характер деятельности. Физические нагрузки, например, подвижные, эмоциональные игры, труд на участке у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков. Восстанавливается она не ранее, чем через 25-30 минут после прекращения деятельности. Это следует учитывать при планировании занятий, прогулок.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2,5 раза выше, чем у взрослых). При оптимальной мышечной деятельности энергозатраты вырастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

Особое внимание в процессе занятий необходимо уделять совершенствованию анализаторов:

в течение всего дошкольного возраста, в связи с продолжающимся развитием органа зрения, устойчивость его к внешним воздействиям недостаточна. Повторяющееся неблагоприятное влияние факторов внешней среды, к которым глаз дошкольника весьма чувствителен, может привести к развитию дефектов зрения. Конкретные рекомендации изложены в комплексах физических упражнений на занятиях.

Интенсивность шума в дошкольных учреждениях нередко выходит за пределы нормы. Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Взрослые не всегда воспитывают у дошкольников умение разговаривать, не напрягая голосовые связки, нередко воспитатели и сами стараются перекричать детей. Между тем даже шепот характеризуется интенсивностью шума от 20 до 30 дб. Обычная разговорная речь - от 35 до 45 дб., разговор одновременно нескольких лиц - до 60 дб., а громкая речь - от 70 до 80 дб.

Особенности строения уха дошкольника создают предпосылки для его воспаления - отита, особенно при заболеваниях носоглотки. Для сохранения функции слуха и предупреждения утомления от избыточного шума на занятиях следует устранять причины, вызывающие шумовую нагрузку, охлаждение ребенка. Двигательный анализатор участвует в формировании и совершенствовании самых разнообразных двигательных навыков, начиная с сидения, стояния, перемещения в пространстве и, кончая сложно координированными движениями, такими, как сохранение равновесия, выполнение графических действий, точное речепроизношение и др.

 У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания на занятиях, поручения воспитателя, требования. В нашей работе отдельные физические упражнения, части занятий, подвижные игры имеют конкретную цель - формирование развития этих свойств в процессе двигательной деятельности.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь ребенка в играх, общении, движении. Содержание занятий направлено на расширение словарного запаса (составление небольших рассказов о пользе занятий физическими упражнениями, на развитие умения общаться).

Подобный анализ отличительных особенностей детей дошкольного возраста сделан с целью максимального использования средств физической культуры при нетрадиционных формах занятий.

**4. Психолого-педагогическое обоснование интереса к нетрадиционным формам физкультурных занятий**

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

Интерес характеризуется широтой (например, по всем видам спорта), глубиной (проявление специального интереса к одному виду спорта), устойчивостью (длительность сохранения), мотивированностью (случайный или осознанный), действительностью (проявляет ребенок активность для удовлетворения интереса или же он пассивен).

Интересы детей бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. С учетом конкретных причин проявления дошкольниками интереса к физической культуре руководитель физического воспитания должен строить свою работу по агитации и пропаганде физической культуры, по формированию интереса к физкультуре, независимо от проходимого материала. Однако дополнительно проявляют и дифференцированный интерес к различному программному материалу (мальчики отдают предпочтение спортивным играм, а девочки - подвижным). От правильной постановки целей зависит поддерживание, а порой и формирование интереса и целеустремленности дошкольников в сфере физической культуры. Поддерживание интереса и целеустремленности дошкольников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение, и формируется ли у них удовлетворенность занятиями физической культурой.

**5. Физкультурные занятия - основная форма работы по физическому воспитанию**

Занятия являются основной формой педагогической работы при обучении детей в детском саду движениям. Максимальная эффективность занятий по физической культуре может быть обеспечена, если деятельность детей организуется с учетом принципов систематичности, доступности, активности, сознательности и др. Чрезвычайно важно, что построенные по определенному плану занятия позволяют регулировать оказываемую на ребенка физическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивать ее, способствуя повышению выносливости детского организма.

Очень ценно, что физкультурные занятия способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Занятия по физической культуре обязательны для всех практически здоровых детей. Они проводятся 3 раза в неделю. Одно из них -- в часы прогулки. Продолжительность занятий -- 25-30 мин. В теплое время года все три занятия должны быть вынесены на улицу -- на участок, близлежащий стадион, в парк, поле, лес и т. д. Если занятия проводятся в помещении, то оно тщательно проветривается. Температура в зале должна быть +16, +18°. Форточки и фрамуги должны оставаться во время занятий открытыми, перед этим рекомендуется влажная уборка помещения.

Готовясь к занятиям, дети должны уметь самостоятельно, быстро и аккуратно переодеться в специальную форму и сменить обувь. Одежда и обувь должны соответствовать условиям проведения и содержанию занятий. Одежда должна быть свободной и удобной для проведения тех или иных физических упражнений (трусы, майка или хлопчатобумажный трикотажный костюм, лыжный костюм и т. д.).

Для занятия физкультурой целесообразно иметь несколько разных видов обуви:чешки в зале, на улице кроссовки. Но полезнее всего гимнастикой в помещении заниматься босиком. Это делается с целью закаливания и предотвращения плоскостопия у детей.

При подготовке к занятию и составлении его плана инструктор по физ. воспитанию учитывает задачи, содержание, место и условия проведения занятия, физическую подготовленность детей, степень владения ими определенными видами движений, а также их индивидуальные особенности. План каждого занятия складывается на основе общих требований построения занятий -- он условно делится на вводную или вводно-подготовительную, основную и заключительную части.(Осокина Т.И.)

Содержание занятий подбирается в соответствии с поставленными программными задачами. Чередование упражнений разного характера и интенсивности с периодами отдыха при использовании разных способов организации детей (фронтальной, групповой, индивидуальной), одновременного или поочередного выполнения упражнений обеспечивает моторную плотность занятий примерно на 60--80%. Применяя различные приемы руководства деятельностью детей на занятиях, воспитатель постоянно заботится о том, чтобы все дети были на них активны, проявляли инициативу и навыки самоорганизации.

По моему мнению, наиболее правильный подход к систематизации и подбору упражнений для детей дошкольного возраста предложен Полтавцевой Н.В.

Планирование обучения построень таким образом:

* В начале вырабатывается умение выполнять составные компоненты физического упражнения, устанавливается их значимость и взаимосвязь в структуре движения;
* Умение постепенно переводить в слитное, целостное действие в упрощённых , специально созданных условиях;
* Далее развивается возможность выполнять движения разными способами;
* Формировать умение действовать целесообразно в различных ситуациях, быстро переходить от одного движения к другому в разных сочетаниях и в разной последовательности;
* Далее разучиваемое движение включается в повседневные жизненные и игровые ситуации.

**6. Методика проведения физических занятий. Старшая группа**

Использование педагогом разнообразных методик проведения занятий вызывает у детей эмоциональный подъем. При проведении физкультурных занятий необходимо учитывать возрастные особенности детей.

Для детей старшей группы занятия усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей, введению заданий на коллективное соревнование. При соревновании небольших групп учитываются физическое развитие и индивидуальные типологические особенности детей.

Для лучшего понимания детьми сущности движения воспитателю следует во время показа и объяснения подчеркивать наиболее важные пространственно-временные параметры движения, обозначать моменты приложения основных усилий, последовательность и сочетание разных фаз движения и т.д. Следует приучать детей анализировать качество выполнения движения, замечать допущенные ошибки и исправлять их. Например, старшие дошкольники могут добиться значительной четкости не только в простых, но и в сложных двигательных действиях (например, ведение мяча, подбрасывание и ловля его одной рукой, прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад и т. д.). (Осокина Т.И., Фролов В.Г.)

Дети этого возраста лучше согласовывают свои действия с действиями сверстников, у них улучшается ориентировка в пространстве. Дети легко усваивают разные виды перестроений и размыканий, умеют ходить с закрытыми глазами, преодолевать препятствия на бегу и т. д.

Успех усвоения движений во многом зависит от конкретности требований, выдвигаемых воспитателем. Значительное место в закреплении навыков основных движений отводится подвижным играм. В старшей группе выдвигается задача приучить детей играть в подвижные игры по собственному почину. При этом необходимо учитывать возможность применения соревновательных форм проведения игр и упражнений. Многих детей еще не интересует сравнительный результат, часто ребенок заботится лишь о своем достижении и вполне удовлетворяется тем, что сумел добиться определенного успеха.

Также необходимо проводить коллективные соревнования с разделением детей на команды. Дети в команду должны набираться соответственно возрасту.

Составляя эстафеты, надо пользоваться следующими правилами: включать в содержание эстафеты движения, которые хорошо усвоены детьми; помнить, что от количества, сложности заданий, расстояния между местами их выполнения, подготовленности детей и критерия избранной оценки результата эстафеты будет зависеть величина и характер получаемой детьми физической нагрузки. Эстафета должна быть интересна и посильна детям; организация и методика игр-эстафет должны быть направлены на воспитание правильных взаимоотношений и нравственного поведения детей. В команды должно включаться одинаковое количество равных по силе детей. Результаты каждой команды, участвующей в эстафете, оцениваются воспитателем либо по качеству, организованности и согласованности действий детей, либо по времени, затраченному на выполнение задания. Нарушение правил должно фиксироваться и учитываться при подведении итогов эстафеты.

В программе детского сада все упражнения, в особенности для рук, ног, туловища, подобраны с таким расчетом, чтобы они оказывали влияние на укрепление мышечной системы ребенка, в том числе мышц спины, живота, шеи, плечевого пояса, стопы. Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений на утренней гимнастике и занятиях -- серьезная предпосылка формирования правильной осанки детей.

Методика проведения занятий строится с учетом требований по усвоению движений, а также необходимости последовательного совершенствования функциональных данных детского организма и повышения его общей работоспособности.

На занятиях происходит углубленное разучивание многих двигательных действий. Важно повторять упражнения из программного содержания для предыдущих возрастных групп, обращая внимание на еще не освоенные детьми элементы движения, добиваясь улучшения качества и результативности движений, углубления представлений детей о них. Показывая упражнения и поясняя задание, воспитателю в старшей группе следует выделить наиболее существенные параметры движений. Целесообразно концентрировать внимание детей одновременно на 1-2 деталях техники движения, которыми надо овладеть в определенный период. Прочное и безошибочное выполнение действий достигается только в результате многократного повторения упражнений сперва в одних и тех же, а затем в изменяющихся условиях.(Полтавцева Н.В.)

Последовательность заданий целесообразно менять. Этот простой прием создает новые, непривычные условия выполнения заданий, что способствует развитию и воспитанию у детей ловкости,

В процессе физкультурного воспитания следует стремиться к разнообразию и постепенному нарастанию физической нагрузки, повышению тренированности детского организма, увеличению его работоспособности.

Наиболее полезны физкультурные упражнения и игры на открытом воздухе.

Если на занятиях, проводимых на воздухе, предполагаются упражнения, вызывающие значительное физическое напряжение (бег на скорость, прыжки в длину и в высоту с разбега на результат) или связанные со сложной координацией и требующие особого внимания (езда на самокате змейкой между кеглями, забрасывание мяча в кольцо после разбега), то в первой, вводно-подготовительной части занятия, осуществляется подготовка детей к выполнению упражнений основной его части: подбираются уже известные детям упражнения, с помощью которых можно подготовиться к интенсивной работе, "размять" те мышцы, которые будут действовать особенно активно, со значительным напряжением. В содержание вводно-подготовительной части занятий включаются построения и перестроения, упражнения в ходьбе, легком беге, задания на внимание, ряд гимнастических упражнений для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела.(Фролов В.Г.)

В содержание занятий на открытом воздухе чаще, чем в содержание занятий, которые проводятся в помещении, вводятся спортивные упражнения и элементы спортивных игр. Они должны соответствовать времени года. (Юрко Г.П.)

**7. Формы проведения физкультурных занятий**

Формы работы по физическому воспитанию с дошкольниками представляют собой комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. К ним относятся:

1) физкультурные занятия;

2) физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия);

3) активный отдых (физкультурные досуга и праздники, дни здоровья, каникулы);

4) самостоятельная двигательная деятельность;

5) домашние задания по физкультуре;

6) индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии);

7) секционно-кружковые занятия;

8) профилактические мероприятия (по плану старшей медицинской сестры).

Главная цель физического воспитания в дошкольном учреждении состоит в том, чтобы удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития ребят; обеспечить овладение дошкольниками двигательными умениями и навыками; создать условия для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития ребят и воспитания у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

При этом, каждая из форм физического воспитания имеет и свое специфическое назначение: обучающее (занятия по физкультуре), организационное (утренняя гимнастика), стимулирование умственной работоспособности (физкультминутки), активный отдых (досуга, дни здоровья, каникулы); коррекция физического и двигательного развития (индивидуальная и дифференцированная работа) ; создание условий для развития двигательных способностей детей на занятиях по интересам (секционно-кружковая работа); специальные лечебно-профилактические мероприятия для детей с ослабленным здоровьем.

Современные научно-методические представления о занятиях по физкультуре основываются на многочисленных научных исследованиях и опыте практических работников. Обоснованы определенные подходы к структуре, содержанию, типам занятий, определены критерии оценки их эффективности.

Эффективность физкультурных занятий в дошкольных учреждениях во многом определяется пониманием их значимости, умением четко ставить программные задачи.(Глазырина Л.Д., Пензулаева) Назначение занятий по физкультуре состоит в том, чтобы:

-- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;

-- удовлетворять естественную биологическую потребность в движении;

-- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;

-- дать возможность каждому продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;

-- создать условия для разностороннего развития детей, когда движения и двигательные действия в необычных ситуациях способствуют активизации их мышления, поиску адекватных форм поведения, встрече с красивым и увлекательным миром.

Иными словами, на занятиях по физкультуре решается целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Отбор программного материала для конкретного занятия осуществляется с учетом возрастных особенностей детей.

Различают следующие типы занятий:

-- с преимущественно новым программным материалом (это может быть комплекс общеразвивающих упражнений,

-- повторение и закрепление знакомых детям физических упражнений;

-- смешанного характера (1-2 новых вида физических упражнений, остальные повторяются).

Содержание занятий составляют все доступные детям виды физических упражнений: основные и танцевальные движения; строевые, общеразвивающие, спортивные упражнения; подвижные и спортивные игры.

В структуре физкультурного занятия выделяются 3 части: вводно-подготовительная -- разминка; основная, в ходе которой решается комплекс задач; заключительная, назначение которой восстановить пульс и дыхание. Такой подход диктуется необходимостью оптимальных доз физических нагрузок, т.е. таких, которые обеспечивают тренирующий эффект без вреда здоровью ребенка.

Формы проведения занятий по физкультуре разнообразны. Их названия, специфика содержания показаны в таблице.

Специфика содержания разных форм физкультурных занятий

|  |
| --- |
|  |
| № | Специфика содержания по частям занятияНазвания Вводная Основная Заключительная |  |
|  |  |
| 1. | Учебно-тренирующего характера | Разные виды ходьбы; упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег | Общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра | Успокоительная ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения |  |
| 2. | Сюжетные | Любые физические упражнения, органично сочетаемые с сюжетом |  |  |  |
| 3. | Игровые | Игра средней подвижности (разминка) | 2-3 игры с разными видами движений (последняя большой подвижности) | Малоподвижная игра |  |
| 4. | Тематические | С одним видом физических упражнений: лыжи, плавание и др. (проводятся по специфичной методике) |  |  |  |
| 5. | Комплексные | С элементами развития речи, математики, конструирования и т.д. по типу занятий № 1, 2, 3, но с включением дополнительной задачи из других разделов программы, которая решается через движения |  |  |  |
| 6. | На воздухе | По типу №1, 2, 3, 4, 5, но с большим содержанием интенсивных движений (бега, прыжков) |  |  |  |
| 7. | Контрольно-учетные | Может быть укорочена I и III часть занятия, увеличено время на основные движения; сняты общеразвивающие упражнения. Проводятся вначале и конце года для получения информации об овладении детьми основными движениями. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Формы проведения занятий инструктор по физ. воспитанию выбирает сам, в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий.

Так в старших группах в общей системе занятий следует выделить место для занятий учебно-тренирующего, тематического, контрольно-учетного характера, на воздухе.

Недельное количество занятий (от 2 до 5) определяется воспитателем или администрацией дошкольного учреждения в зависимости от общей системы физкультурно-оздоровительной работы.(Осокина Т. И., Хухлаева Д.В., Пензулаева)

Основы методики физкультурных занятий исходят из их специфики, заключающейся в том, что каждое из них:

-- определенная "оздоровительная доза" в виде движения, физической нагрузки, влияющей на здоровье детей, их правильное физическое развитие и подготовленность, обязательно с учетом индивидуальных особенностей,

-- это двигательная деятельность, где движение всегда должно восприниматься организмом как "мышечная радость" и использоваться воспитателем как средство разностороннего развития, общение со сверстниками и воспитателем как социальный комфорт;

-- обучение двигательным умениям как возможность самовыражения.

Выполнение этих требований обеспечивает в определенной степени демократический стиль отношений воспитателя с детьми.

**8. Нетрадиционные формы занятий по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста. Анализ передового педагогического опыта.**

**Нетрадиционные формы:**

1. Сюжетные занятия (задачи).

2. Игровые занятия (творческие задания).

3. Физкультурно-познавательные занятия.

4. Круговая тренировка.

5. Эстафеты - соревнования.

6. Контрольные занятия.

7. Физкультурные занятия по сказкам.

8. На свободное творчество.

9. Фольклор:

- двигательные творческие занятия;

- сюжетно-физические занятия;

- театрализованные физкультурные занятия;

- игровые физкультурные занятия;

- серия "Забочусь о своем здоровье".

10. Ритмическая гимнастика.

11. Физкультурные занятия с элементами психогимнастики.

12. Йога

13. Использование на занятиях нестандартного физкультурного оборудования

Начнем изложение материала с "горизонтального пластического балета", кратко его еще называют "пластик-шоу". Идея такой новой, синтетической формы работы с детьми зародилась у Н.Ефименко еще в начале 90-х годов, но впервые он познакомил с ней коллег-педагогов в июне 1992 года, сняв на видеокассету свою учебную программу "Из жизни цветов". Продемонстрировала ее инструктор по физической культуре Азаренкова И. А. (г.Одесса). Первый опыт пошел "по свету", анализировался, обогащался, дополнялся и, наконец, получил дальнейшее развитие на семинаре для дошкольных работников в ноябре 1993 года в п. Марьинка Донецкой области. Здесь была показана новая 10-минутная программа "Пробуждение мира" на основе саксофонной композиции Кени Джи. Далее были разработаны и показаны программы "Волшебный замок", "Звездочет", "Пробуждение предметов", "Солнечная дорожка", "Танец дельфинов", "Рожденные морем" и др.

Что такое "горизонтальный пластический балет"? Прежде всего, это новый стиль работы с детьми. Предлагаемый стиль работы оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Выполняя программу горизонтального пластического балета, малыши погружаются в особый мир движений, музыки, ритма, ассоциаций и вызванных ими эмоций! Каковы же основные особенности предлагаемого стиля работы? Н.Ефименко называет некоторые из них:

1. Все позы в программах "пластик-шоу" горизонтированы:

-- упражнения в позах лежа на спине;

-- упражнения в позах лежа на животе;

-- упражнения в позе на боку;

-- упражнения в переворачиваниях со спины на живот и наоборот;

-- упражнения в упоре лежа,

-- упражнения в упоре сзади;

-- упражнения в ползании по-пластунски;

-- упражнения в ползании на низких, средних и высоких четвереньках;

-- упражнения в позе сидя;

-- упражнения в позе на низких и высоких коленях.

Обязательным условием программы горизонтального пластического балета является исходная стартовая поза, лежа на спине, руки вдоль туловища, тело расслаблено и спокойно. Завершающей же позой программы всегда должна быть поза, стоя на коленях, спина выпрямлена и как бы вытянута вверх, руки протянуты "к Солнцу" (к Богу), пальцы рук выпрямлены и разведены, взгляд устремлен вверх-вперед. Это - своеобразное двигательно-игровое подобие молитвы...

Кроме того, на кончиках пальцев рук, особенно большого пальца, находятся входы энергетических каналов, связующих организм ребенка с энергией Космоса. Таким образом, в данном "высшем" положении происходит своего рода подзарядка, подпитка детей дополнительными квантами энергии, столь необходимой для полноценной жизнедеятельности.

2. Слово "пластический" отражает характер движений, рекомендуемый в "пластик-шоу". Все движения, преимущественно в начале программы, плавные, мягкие, пластичные. Они словно растягиваются во времени. Из программы должны быть исключены быстрые, резкие, инерционные движения, особенно в позвоночном столбе. Предлагаемый стиль движений характерен для космонавтов, находящихся в невесомости, или водолазов, двигающихся в морских глубинах.

3. Физические упражнения выполняются под соответствующую музыку, с использованием элементов хореографии. Это эстетическая составляющая двигательной активности детей. В нее входит, во-первых, знакомство с красивой классической и современной музыкой, желательно инструментальной. Здесь также можно говорить о восприятии музыки, о ее понимании, о рождающихся при прослушивании ассоциациях, зрительных картинах, образах. Далее следует выразить движениями характер музыки, для этого в каждой программе подбираются игровые образы, например цветы, дельфины, морские волны, водоросли, лодочки. Движения в горизонтальном пластическом балете должны быть красивыми, изящными, законченными, с сохранением необходимых поз, жестов, мимики. У детей развивается чувство ритма, столь важное в хореографии и спорте.

Обобщая сказанное, можно заключить, что горизонтальный пластический балет является новым синтетическим направлением в физическом воспитании дошкольников, объединяющим положительные черты художественной гимнастики, аэробики, балета,музыкального занятия. Это не просто новый стиль работы с детьми -- "пластик-шоу" может стать новой формой физического воспитания малышей. Программы горизонтального пластического балета могут проводиться вместо комплексов гимнастики пробуждения -- как утром, так и после дневного сна. Укороченные программы могут быть использованы в качестве физкультурных минуток, физкультурных пауз. Специальные коррекционные программы оправдают себя в индивидуальной работе с "отстающими" детьми. Да и некоторые занятия по физической культуре можно вполне провести в стиле "пластик-шоу".

Для материально-технического обеспечения этих программ не требуется ничего особенного. Одним из главных условий является наличие удобного напольного покрытия типа ковролина, которое не должно быть жестким, трущим, иначе колени детей и педагогов будут стираться до крови. Очень уместен для проведения "пластик-шоу" "зеркальный уголок" -- состоящий из зеркал, помещенных впритык друг к другу и закрепленных на стене зала при помощи планок.

Для музыкального обеспечения программ "пластик-шоу" необходим набор записей соответствующей "балетной" музыки.

**Фольклор в физическом воспитании дошкольников.**

Трещева О. и Осташина М. указывают, что наряду с поиском современных моделей воспитания, необходимо возрождать лучшие образцы народной педагогики. Фольклор как сокровищница русского народа находит свое применение в различных разделах работы с дошкольниками: речевой, игровой, изобразительной, музыкальной. Фольклор позволяет разнообразить и процесс физического воспитания путем нахождения новых форм развития двигательно-творческой инициативы детей.

Вышеуказанные авторы предлагают нам примерный план такой работы.

I. Учебная работа - фольклорные физкультурные занятия:

1) двигательно-творческие;

2) сюжетные;

3) театрализованные;

4) музыкально - ритмические;

5) игровые;

6) познавательные;

7) интегрированные.

2. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми:

утренняя и оздоровительная гимнастика после сна в сочетании с фольклором;

ритмическая гимнастика в русском народном стиле;

физкультминутки на основе фольклора;

русские народные подвижные игры, игры - забавы, игры - аттракционы.

3. Активный отдых:

физкультурные досуги;

спортивные и фольклорные праздники;

дни здоровья;

пешие турпоходы.

 **Работа с семьей:**

1) консультации и семинары - практикумы для родителей;

2) групповые и общие родительские собрания;

3) просмотр родителями физкультурно-оздоровительных мероприятий в сочетании с фольклором;

4) совместное проведение с родителями и детьми досугов, праздников и турпоходов.

Включение фольклора в процесс физического воспитания требует выполнения определенных условий.

1. Детям должны быть хорошо знакомы предложения для выполнения физические упражнения: строевые, общеразвивающие, музыкально-ритмические и танцевальные, основные движения, подвижные игры. Так же в соответствии с возрастными особенностями детей должен быть использован и фольклорный материал: потешки и прибаутки, загадки и сказки, считалки и скороговорки, русские народные песни и пляски.

2. Для рациональной организации двигательной активности детей необходима частая смена упражнений при многократной повторяемости каждого движения.

3. Большое значение имеет яркое и образное выполнение движений детьми.

4. Педагог должен учитывать, с одной стороны, развивающий характер учебного материала, а с другой - колорит народности при передаче образного движения посредством фольклорного материала.

5. Моторная плотность физкультурных занятий и утренней гимнастики в сочетании с фольклорным материалом может достигнуть 80%.

Основной формой организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях являются физкультурные занятия. Мотивы выполнения активных действий детей на физкультурных занятиях разнообразны. У дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности. Польза от совершаемых детьми движений неизменно выше, если они выполняют их охотно и радостно. Благодаря упражнениям с названием (например, общеразвивающее упражнение "Колобок") дети представляют образ того или иного персонажа и стараются как можно лучше, выразительнее передать его. Образ так же помогает качественнее выполнить основные движения. Например, ребенок идет твердым шагом - "волк идет", с гордой осанкой - "лиса - всему краса".

Физические упражнения в сочетании с фольклором в структуре занятия располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими особенностями детского организма. Важно построить физкультурное занятие таким образом, чтобы подготовить детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются двигательные задачи.

В работе дошкольных учреждений педагоги из г.Омска рекомендуют использовать различные типы фольклорных физкультурных занятий:

1. Двигательно-творческие занятия.

2. Сюжетные физкультурные занятия.

3. Театральные физкультурные занятия.

4. Музыкально-ритмические физкультурные занятия.

5. Игровые физкультурные занятия.

6. Познавательные физкультурные занятия.

7. Интегрированные физкультурные занятия.

Преподаватели г. Челябинска С.Шарманова, А.Федоров, Н.Лапина предлагают такую форму занятий, как круговая тренировка.

**Круговая тренировка** -- это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной схемой.

Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 5-10 "станций" (мест для каждого из них с соответствующим оборудованием), которые располагаются в зале или на площадке по кругу либо похожим образом, но так, чтобы путь через них образовывал замкнутый контур. На каждой "станции" повторяется один вид движений (локального либо общего воздействия). Эффект переключения (смены деятельности) создает благоприятные возможности для проявления высокой работоспособности и положительных эмоций.

В комплексы круговой тренировки включают, как правило, технически сравнительно несложные и предварительно хорошо разученные движения. Весь круг в одном занятии повторяется от 1 до 5 раз (слитно или с интервалом), дозируются общее время прохождения, интервалы отдыха и число повторений.

Круговая тренировка является одним из наиболее эффективных способов повышения общей физической подготовки детей старшего дошкольного возраста, однако, при этом следует учитывать их анатомо-физиологические, моторные и психологические особенности.

Разработанная ими круговая тренировка "Матросы на корабле в шторм" выполняется по типу непрерывного длительного упражнения с преимущественной направленностью на развитие общей выносливости. В процессе выполнения совершенствуются навыки основных движений (ползание, лазание, равновесие), развиваются навыки совместных взаимодействий.

Упражнения в ползании по гимнастической скамейке, применяемые в круговой тренировке, укрепляют мышцы туловища и конечностей при наименьшей статической нагрузке на позвоночный столб, создают условия для формирования мышц, обеспечивающих антигравитационные реакции в вертикальном положении тела, способствуют развитию равновесия.

Движения лазания (влезания -- слезания), используемые в круговой тренировке, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса; способствуют формированию правильной осанки; усиливают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, совершенствуя, таким образом, физиологические функции организма. По мнению М.Ю.Кистяковской, попеременные сокращения и расслабления определенных групп мышц, характерные при выполнении движений влезания -- слезания, особенно важны для детей дошкольного возраста, когда статическое напряжение наиболее утомительно. Они позволяют восстанавливать энергетические силы.

Их вариант круговой тренировки рекомендуется использовать в течение трех--пяти занятий. При разучивании упражнений на первом занятии выбирают "капитана" -- ребенка, обладающего ловкостью, уверенностью; он по заданию преподавателя начинает прохождение "станций" по порядку, в то время как остальные дети наблюдают за ним.

При прохождении детьми первого круга необходимо следить, чтобы они правильно и до конца выполняли упражнения на всех "станциях". Если все дети успешно справляются с заданиями, можно увеличить скорость прохождения "станций".

На втором занятии дети выполняют уже знакомые упражнения, поэтому, чтобы увеличить моторную плотность, необходимо до начала круговой тренировки расставить детей по "станциям", по 3--4 человека на каждой.

При проведении круговой тренировки желательно использовать музыкальное сопровождение с быстрым, четким ритмом.

Целесообразно проводить круговую тренировку в основной части физкультурного занятия, после предварительной разминки, включающей разновидности ходьбы, бега, общеразвивающие упражнения.

**Психогимнастика -**- 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.

В предлагаемые конспекты включены не только игры и упражнения, развивающие память, внимание, но и 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.

**Музыкально-ритмическая гимнастика.**

Издавна музыкально-ритмические движения считаются одним из лучших средств профилактики и устранения психоэмоционального напряжения. В древней медицине рекомендовалось даже использовать их при укусах ядовитых змей, чтобы снять состояние испытываемого человеком ужаса.

Большая двигательная активность на фоне эмоционального подъема при выполнении музыкально-ритмической гимнастики несет мощный оздоровительный заряд.

Существует множество рекомендаций, как подбором соответствующих ритмов регулировать нюансы состояния человека. Но слушать музыку это одно, а вот двигаться в такт с ней - совсем другое.

Не случайно ритмическую гимнастику называют аэробикой (аэробика -- двигательная тренировка при оптимальном усвоении организмом кислорода воздуха).

Ритмическая гимнастика гармонично соединяет в себе дозируемую двигательную активность, свойственную бегу, разнообразие воздействия на мышцы и суставы, присущее спортивной гимнастике, и эмоциональность, диктуемую современными музыкальными ритмами. В этом ее преимущество как средства профилактики психоэмоционального напряжения по сравнению с другими видами физкультурной деятельности. А кроме того:

-- при той же нагрузке на сердечно-сосудистую систему, что и при оздоровительном беге, она не утомляет детей;

-- в ней гораздо активнее работают суставы, а значит, она является средством развития гибкости;

-- ритмическая гимнастика более демократична: она допускает нечеткие движения, импровизацию, "нечемпионские" движения;

-- она всегда создает хорошее настроение;

-- разучив несколько элементов ритмической гимнастики, можно заниматься и без тренера, внося в нее творческие коррективы;

-- при занятиях ритмической гимнастикой быстрее формируется сплоченность детского коллектива.

Ограничений для организации ритмической гимнастики в дошкольном образовательном учреждении практически не существует. Единственное условие -- не допускать перегрузки.

В форме ритмической гимнастики можно организовывать в плохую погоду утреннюю гимнастику, проводить днем музыкально-ритмические паузы между интеллектуально нагруженными занятиями. Она хорошо поднимает тонус и настроение детей после дневного сна.

Не имеет особого значения возраст детей. Именно малыши любят ритмичные движения под музыку, к тому же у них еще нет чувства застенчивости, как это наблюдается у старших детей.

Важно научить детей нескольким несложным движениям и их комбинации, чтобы они могли подвигаться самостоятельно. Для этого воспитателю необходимо в режиме дня продумать включение нескольких мини-музыкальных пауз, а, кроме того, научиться ритмично двигаться самому.

При проведении с детьми всех форм работы по физическому воспитанию, предусмотренных "Программой воспитания в детском саду", очень важно добиваться того, чтобы занятия физической культурой, подвижные игры, элементы спортивных игр и различные физические упражнения приносили детям радость, чтобы у них появилось желание самостоятельно организовывать различные игры, выполнять движения лучше, красивее.

В начале учебного года я провела в течение двух недель обследование состояния физического развития и уровня физической подготовленности детей старшей группы. С детьми провела беседу на тему: "В какие игры мы будем играть в этом году", рассказали, что такое эстафета, где мы будем играть, какими смелыми, ловкими и дружными они станут. При этом показывала иллюстрации, отражающие различные моменты игр.

Затем в течение месяца дважды в неделю я обучала и упражняла детей в выполнении простейших заданий в играх-эстафетах. В зависимости от погодных условий эту работу проводила либо в зале, либо на участке на специальной дорожке препятствий.

Вначале я организовывала игры по подгруппам -- по 6--8 человек. Это позволило быстро и легко организовывать детей, сосредоточивать их внимание на объяснении условий игры-эстафеты, поддерживать дисциплину и контролировать выполнение игровых действий. К концу месяца постепенно довела количество одновременно участвующих в игре детей до 25--30 человек и на физкультурных занятиях стала заменять подвижную игру игрой-эстафетой.

В последующей работе придерживалась такого расписания: в понедельник и четверг (после сна) -- разучивание новой или закрепление знакомой игры-эстафеты; во вторник и пятницу -- проведение игр-эстафет на физкультурных занятиях. В зависимости от содержания основной части физкультурного занятия планировала игры-эстафеты так, чтобы нагрузка, получаемая детьми на занятиях, была равномерно распределена на все основные группы мышц. В одну игру-эстафету дети играли на 3--4 занятиях подряд, причем на последних занятиях игра постепенно усложнялась.

Дети проявили большой интерес к играм-эстафетам. Их увлекало разнообразие движений в одной игре,-- пробежать, перелезть, подлезть, пройти по скамье, вспрыгнуть и спрыгнуть с ящика и т. д., соревновательный характер.

В сентябре было проведено групповое родительское собрание на тему "Физическое воспитание детей в детском саду". Родителей познакомили с первоначальными показателями детей в беге, метании, лазаний, прыжках и др., рассказали об ожидаемых результатах, обсудили план работы по созданию условий на участке и в зале. Договорились об участии родителей в пополнении группового участка недостающим инвентарем и изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования. Надо было укрепить баскетбольные корзины, вкопать столбы для волейбольной сетки и др. Эта работа была поручена папам. А мамам предложили покрасить мишени, сплести сетки для баскетбольных корзин, отремонтировать гимнастические маты и др.

Дети быстро привыкли к играм на занятиях и на улице, наладилась дисциплина. Они с нетерпением ждали занятий по физической культуре. В игры-эстафеты дети могли уже играть по несколько раз в день, с большим удовольствием.

Что же такое игры-эстафеты? Это одна из разновидностей подвижных игр командного характера.

При проведении игры-эстафеты решается ряд задач--закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие у играющих ориентировки в пространстве, смелости, решительности, организованности и дисциплинированности, внимания, выдержки, выносливости, точности, быстроты, координации движений.

На начальных этапах разучивания игр-эстафет я последовательно предъявляла требования к качественному, быстрому и точному выполнению движений детьми. Усложненные варианты игр предлагала лишь после усвоения основных правил, овладения двигательными навыками и простейшими игровыми приемами. На собственном опыте убедилась, что игры-эстафеты нужно использовать, так как они являются эффективным средством развития ловкости и других физических и морально-волевых качеств детей дошкольного возраста.

Лучший путь развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста, когда у них уже есть необходимый запас двигательных навыков, -- это применение игр и игровых заданий, где движения выполняются в сложных, часто меняющихся условиях. Этому требованию и отвечают игры-эстафеты.

Проводя работу, я убедилась в том, что игры-эстафеты можно проводить соревновательным методом, который способствует формированию и физических и нравственных качеств. Однако при этом требуется квалифицированное педагогическое руководство со стороны инструктора по физ. воспитанию.

При правильном педагогическом руководстве дети учатся уступать, следовать требованиям, предъявляемым ко всем, уметь тормозить свои капризы и желания, у них воспитывается воля. А. С. Макаренко отмечал, что если ребенок "упражняется только в том, что он свои желания приводит в исполнение, и не упражняется в тормозе, у него не будет большой воли". Я стремилась убедить тех детей, которые поменьше, послабее, что они могут быть тоже непобедимыми и самостоятельными, если проявят ловкость, сообразительность, смелость, если будут действовать не в одиночку, а в дружном коллективе, сообща.

Данные обследования, проведенного в конце учебного года, показали, что дети стали крепче, закаленнее, у них улучшились показатели в беге, метании, прыжках. Анализ проведенной работы позволяет сделать выводы о том, что включение в занятия по физической культуре в детском саду игр-эстафет позволяет значительно увеличить физическую нагрузку, повысить интенсивность занятий, улучшить качество двигательных навыков основных движений, способствует развитию в целом организма дошкольников, что очень важно при подготовке к школе".

Сюжетные занятия являются одной из организационных форм проведения занятий по физкультуре, способствующей воспитанию интересд детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений. В отличие от занятий проводимых по традиционной форме все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены одному сюжету. («Туристический поход», «Лесная поляна» и др.). Использование приёмов имитации и подражания, образных сравнений соответствуют психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

В процессе сюжетных занятий рекомендуется( С. Шарманова) использовать картинки, стихи, загадки, песни соответствующие сюжету (например, при выполнении упражнения «Я на солнышке лежу» предложить детям спеть песенку из мультфильма «Как львёнок и черепаха пели песню»).

С. Шарманова предлагает для повышения интереса детей к выполняемым упражнениям и активизации познавательной деятельности дополнять сюжетные занятия по физическому воспитанию тематическими играми – занятиями. Использовать на сюжетных занятиях музыкальные композиции, включающие естественные звуки природы (крик птиц, шум леса, морского прибоя, дождя и т.д.). Они создают ощущение гармонии с окружающим миром, помогают пережить, прочувствовать тесную связь, единство Человека и Природы, что имеет важное воспитательное значение. Сюжетные занятия, также как обычные занятия по физкультуре имеют трёхчастную общепринятую структуру.

На занятиях по физической культуре, на спортивных праздниках наряду с традиционным физкультурным оборудованием можно использовать нетрадиционные. Нетрадиционное оборудование стимулирует интерес детей, желание двигаться, учавствовать в играх; вызывает радость и положительные эмоции.

Материалы для изготовления таких пособий разнообразны и малозатратны: капсулы от киндер-сюрпризов, пуговицы, ткань, крышки от пластиковых бутылок, сломанные обручи.

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физкультурные занятия и эффект новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Такое оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создаёт условия для наиболее полного самовыражения ребёнка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придаёт им необходимую эмоциональную окраску. Нестандартное оборудование помогает решать следующие задачи:

* Обеспечить высокую двигательную активность, совершенствуя движения детей и их физические качества.
* Обогащать творческий потенциал, развивать воображение, стремление к активности, самостоятельности.
* Развивать у детей интерес к процессу движений с использованием предметов нестандартного оборудования.
* Создавать условия для проявления у детей положительных эмоций.
* Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, стремление прийти на помощь друг к другу.
* Научить детей ухаживать за нестандартным оборудованием, бережно и аккуратно им пользоваться.

Нестандартное оборудование мы используем во всех видах физкультурно-оздоровительной работы: на утренней гимнастике, на обычных и нетрадиционных занятиях, коррегирующих упражнениях, в игровой деятельности.

В каждой возрастной группе создан физкультурный уголок или уголок здоровья, где в доступном для детей месте находятся пособия для развития двигательной активности. Это и фабричное спортивное оборудование, но в основном нестандартное, изготовленное педагогами и родителями. Здесь, также как и в физкультурном зале можно увидеть различные массажные и ребристые дорожки для профилактики плоскостопия, кольцебросы, бильбоке,серсо, мягкие мишени, разноцветные флажки, мягкие мячи и многое другое.

Понимая необходимость создания такого оборудования для повышения интереса детей к физкультурным занятиям, я изучила методическую литературу и с помощью воспитателей и детей мы изготовили свои варианты оборудования и разработала конспекты занятий, игр и упражнений.

**9. Сравнительный анализ программ использования нетрадиционных форм в старшей группе ДОУ**

Каждое ДОУ работает по определенной программе.

Программа - это государственный документ, который определяет цель, задачи, содержание работы с детьми по разным видам деятельности. Чтобы узнать, какое же место занимает организация нетрадиционных форм физкультурных занятий в ДОУ, проанализируем программы:

М.А.Васильева "Программа воспитания и обучения в д/с".

Т.Н.Доронова "Радуга".

В.И.Логинова, Н.Н.Кондратьева "Детство".

Н.В. Полтавцева « Физическая культура в дошкольном детстве» из программы «Из детства -в отрочество»

Анализ программ проводился по следующим критериям:

с какой возрастной группы вводится раздел физического воспитания;

раскрыть содержание данного раздела;

имеет ли место нетрадиционных форм проведения физкультурных занятий.

В программе М.А.Васильевой "Программа воспитания и обучения в д/с" предусматривается охрана и укрепление здоровья, особенно нервной системы ребенка, совершенствование функции организма ребенка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности, формирование нравственно-волевых черт личности. Программа нацеливает на последовательное обучение детей двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств, развитие координации движений, пространственной ориентировки, равновесия, формирование способности оценивать качество выполнения движений, правил подвижной игры. Большое место отводится физическим упражнениям в игровой форме и подвижным играм. В старшей и подготовительной в школе группах включено обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр.

Раздел "Физическое воспитание" начинается с первой группы детей раннего возраста. Правильное физическое воспитание во всех возрастных группах может быть обеспечено только при постоянном медико-педагогическом контроле. Нетрадиционные формы проведения физкультурных занятий не предложены.

В программе под редакцией Т.Н.Дороновой "Радуга" подчеркивается важность внимания педагогов к физической культуре. От обучения детей физической культуре зависит их психофизическое здоровье, поэтому программа, начиная с младшего дошкольного возраста, воспитывает потребность и любовь к движению, формирует знания и умения, направленные на творческое использование двигательного опыта, формирует потребность в здоровом образе жизни, приобщает к спорту, учит самообладанию в угрожающих жизни и здоровью ситуациях, умению вести себя.

Значительное внимание в программе отводится физическим упражнениям как средству физического воспитания. Им отводится профилактическая, реабилитационная, лечебная и развивающая роль. В программе не разработаны нетрадиционные формы проведения физкультурных занятий.

Авторским коллективом преподавателей РГПУ им. А.И.Герцена разработана программа "Детство". В ней условно выделено четыре блока, в том числе блок "Здоровый образ жизни", который представлен во всех возрастных периодах разделом "Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными".

В программе воспитания двигательной культуры перечислены физические упражнения для каждой возрастной группы, их содержание: построение и перестроение, ходьба, бег, прыжки, бросание и ловля, метание, ползание, лазание, равновесие, катание на санках, лыжах, велосипеде, плавание.

В программе "Детство" нетрадиционные формы проведения занятий не продуманы.

Интересной, на наш взгляд, является программа Н.В. Полтавцевой "Физическая культура в дошкольном детстве". Состоит из нескольких основных разделов:

1) организация двигательной деятельности;

2) лечебно-профилактическая работа, закаливание;

3) планирование и организация физкультурных мероприятий;

4) диагностика физического развития;

5) воспитание потребности в здоровом образе жизни;

6) совместная работа д/с и семьи по воспитанию здорового ребенка.

Программа ставит ряд задач:

1) укрепить здоровье детей;

2) воспитание потребности в здоровом образе жизни;

3) развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;

4) создание условий для реализации потребности в двигательной активности;

5) выявление интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;

6) приобщение детей к традициям спорта.

Авторы предусматривают следующие типы занятий:

1) занятия обычного типа, образцы которых можно найти во многих методических пособиях;

2) игровые занятия, построенные на основе игр и игр-эстафет с включением игр;

3) занятия по типу круговой тренировки

4) прогулки-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;

5) сюжетно-игровые занятия - такие занятия сочетаются с задачами по обучению спортивному ориентированию, развитию речи и т.д.

6) 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.

Проанализировав программы, я сделала следующий вывод, что во всех программах есть раздел "Физическое воспитание". Обучение физкультуре начинается с первой младшей группы. Во всех программах подчеркивается, что ребенок на физкультурных занятиях должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение. Это поможет ребенку пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

В базисных программах М.А.Васильевой "Программа воспитания и обучения в д/с", Т.Н.Дороновой "Радуга", В.И.Логиновой и Н.Н.Кондратьевой "Детство" нетрадиционные формы физкультурных занятий не предусмотрены.

Наиболее содержательно в этом плане выглядит программа Н.В. Полтавцевой "Физическая культура в дошкольном детстве", где предлагаются различные формы проведения физкультурных занятий.

**Заключение**

Дошкольный возраст - это время активного формирования организма ребенка. В этот период закладывается фундамент таких двигательных качеств, как сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, совершенствуются функциональные возможности организма.

В дошкольных учреждениях сложилась определенная система применения физических упражнений с целью разностороннего активного воздействия на организм ребенка. Она состоит в целенаправленном, организованном использовании занятий по физической культуре, подвижных игр, а также в широком применении физкультурных упражнений и игр в самостоятельной двигательной деятельности детей.

В дошкольных учреждениях все больше внимания стали уделять нетрадиционным формам занятия.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.

**Список использованной литературы:**

Алямовская В.Г. Программа "Как воспитать здорового ребенка".

Анохина И. А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни. Ульяновск 2010г.

Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.

Вавилова Е.И. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.

Глазырина Л.Д. Физкультура дошкольникам старшего возраста. М., 2000.

Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1999.

Гришин В.Г., Осипов Н.Ф. Малыши открывают спорт. М., 1975.

Дошкольное воспитание. 1997 №3. М.Асташина, О.Трещева.

Дошкольное воспитание. 1998 №6. С.Дербицкая, С.Шарманова, А.Федоров, Н.Лапина.

Дошкольное воспитание. 2001 №5. Н.Замотаева.

Дошкольное воспитание. 1995 №1 Н.Нечаева, Н.Соловьева, Т.Чернянина.

Ерастова А.П. Роль активного отдыха в повышении работоспособности детей на занятиях в детском саду. М., 1980.

Ефименко Н.Е. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 1999.

Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М., 1987.

Индивидуально дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. 1989.

Кельман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1985.

Коршолова Л.В. Влияние ежедневных физкультурных занятий с детьми 5-7 лет. Часть 1. М., 1971.

Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Избр. пед. соч. т.2, М., 1952.

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.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991.

Наш взрослый детский сад. Из опыта работы. М., 1991.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., 1991.

Осокина Т.И и др. Игры и развлечения детей на воздухе. М., 1983.

Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. М., 1988.

Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве. М. 2008г.

Синкевич, Большева. Физкультура для малышей. М., 1999.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.

Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М., 1984.

Шебеко В.И., Ермак И.И., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. М., 1996.

Шарманова С. Сюжетные физкультурные занятия на основе ритмической гимнастики для детей дошкольного возраста «Морское царство» Новосибирск 2002г.

Шутова Л.И. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. М., 1982.

Щербак. Тематические физкультурные занятия и праздники. М., 1994.

Юрко Г.П., Фролов В.Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М., 1983.