

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ в СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДОУ

**Рожкова Зинаида
Алексеевна**

Ваш
инструктор по физической
культуре



МАДОУ «Детский сад № 17
«Колосок»
Калининградская область



8 952 795 15 26



zina.rozhkova.1954@mail.ru



<https://nsportal.ru/rozhkova-zinaida-alekseevna>

Организация, содержание и методика проведения традиционных занятий физкультурой подробно представлена в учебниках и пособиях (Кенеман а.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.). Традиционное классическое занятия состоит из трёх частей:

Вводная часть включает в себя упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке – различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

Основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств.

В основную часть входят:

✚ Общеразвивающие упражнения (принципы подбора, чередования и методика подобно освещена в пособии Г.П. Лескова и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду).

✚ Основные движения (система работы над ними представлена в книге Е.Н. Вавилова. Учите бегать, прыгать, лазать, метать).

✚ Подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей.

Заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

Такова структура классического физкультурного занятия. Однако постоянное использование только данной структуры зачастую ведет к снижению интереса детей к занятиям и, как следствие к снижению их результативности. Поэтому в практике работы возникли некоторые нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий,

позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывать уровень двигательной активности и полоролевой принцип подбора движений.

Использование термина «нетрадиционный» это не значит, что супер- оригинальный или супер-инновационный подходы к их содержанию. Нетрадиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесение некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- На каждом физкультурном занятии должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;
- Обучение основным движениям должно осуществляться по тем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;
- Содержание и методика проведения занятия должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

Применяются следующие варианты проведения физкультурных занятий:

- **Занятия по единому сюжету**, построенному на сказочной или реальной основе. Беря за основу классическую структуру физзанятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика таких занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывать уровень их компетентности.
- **Тренировочные занятия** – закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократного повторения движение, потренироваться в технике его выполнения.

Традиционная структура физкультурного занятия может быть несколько изменена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном движении. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например лазание), и дети упражняются в разных его видах: ползание 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 нецелесообразно использовать этот же вид движения в водной части занятия и подвижной игре.

- **Круговая тренировка** – способ организации физических занятий. Используемый в основном в работе со старшими дошкольниками. Принцип организации такого занятия достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводится в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, и организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарём в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Например, для группы детей в 20 человек можно приготовить 5 групп предметов: скакалки, мячи, пролёты гимнастической лестницы, скамейки и расположить их в последовательности, обеспечивающей тренировку разных групп мышц. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нём в течении 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. 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 возможность детям проявить творчество и инициативу, самим придумывая способы выполнения упражнений. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажёры. Этот вид занятий условно можно назвать, как **занятия на тренажёрах**.
- **Занятия, построенные на подвижных играх**, 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 и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть занятия должна обеспечить снижение нагрузки.
- Занятия, построенные на **музыкально-ритмических движениях**, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей и обеспечения более тесной взаимосвязи в работе музыкального руководителя и инструктора по физической культуре. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнение танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения чаще проводятся в виде ритмической гимнастики. После неё целесообразно предложить детям музыкальные игры и танцы, закончив их хороводом или медленными танцевальными движениями, чтобы снизить нагрузку.
- Для обеспечения более дифференцированного подхода при обучении и закреплении основных движений в старшей и подготовительной группах могут быть использованы **занятия по карточкам**. После проведения вводной части и общеразвивающих упражнений каждый ребенок получает индивидуальную карточку, на которой в виде пиктограмм изображены основные движения, в которых нужно поупражняться данному ребенку, и указана последовательность выполнения движений. По сигналу педагога дети упражняются в первом, изображенном на карточке виде движения, через 2 минуты переходят к следующему упражнению и т.д. виды основных движений и их количество зависит от уровня подготовленности детей и степени нагрузки, полученной в общеразвивающих упражнениях. На индивидуальных карточках могут быть изображены предмет, с которым ребенку предлагается выполнить упражнения. Это позволяет педагогу предлагать отдельным детям выполнять упражнения с палкой для профилактики нарушений осанки, с гантелями для развития силы: девочкам с лентами, мальчикам выбрать снаряд по желанию.
- Наряду с проведением в течении года оздоровительной работы, целесообразно проводить **занятия - походы**. От обычной ходьбы они отличаются длительностью проведения – от 1,5 до 3-х часов в которые включается время привалов, отдыха игр, наблюдений и т.д. Отправляясь в мини-поход с некоторыми его атрибутами (рюкзаками, бутербродами, фляжками с чаем), в первую часть пути дети

проходят несколько медленнее. Чтобы ввести организм в режим нагрузки, темп ходьбы может быть несколько увеличен. Но очень важно следить за состоянием детей. Перед привалом темп также снижается. В процессе движения организуются промежуточные остановки (для наблюдений, сбором природного материала и просто подышать воздухом леса) можно предложить немного попить.

- На участке детского сада также возможно **проведение занятий с элементами спортивного ориентирования**. Для таких занятий целесообразно использовать полосу препятствий, а заканчивать рекомендуется игрой или эстафетами.
- Кроме выше перечисленных занятий, проводятся еще и контрольно диагностические занятия. Оно может быть построено в виде «отбора в школу космонавтов» для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения.
- **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, тренировки. В основе психомышечной тренировки лежит мышечная релаксация. С помощью определенных приемов (контраст напряжения и расслабления мышц, контролируемое дыхание) дети учатся произвольно напрягать и расслаблять свои мышцы. Такая тренировка начинается с вводной части, в которой педагог создает игровую ситуацию, а дети принимают основную позу (положение) для занятия. Далее следует разминка, во время которой дети под команду ведущего выполняют упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц. Например, ребенок медленно сжимает пальцы рук в кулак, напрягая мышцы рук и одновременно производя вдох, после чего это напряжение и дыхание задерживается на 1-2 секунды. Затем на фоне медленного выдоха сбрасывает мышечное напряжение, разжав пальцы рук, и прислушивается к ощущению расслабления. Физкультурная разминка состоит из 5-6 упражнений для рук, ног, туловища, шеи, и лица.

После разминки педагог произносит вслух «формулы самовнушения», а дети проговаривают их про себя. Используются два вида этих формул: сначала для покоя, отдыха, а затем для активности, бодрости, положительных эмоций. Успокаивающие словесные формулы произносят спокойным голосом, в замедленном темпе, активизирующие – слегка повышенным голосом, в более быстром темпе. После каждой фразы педагог должен делать паузу, давая детям возможность повторить сказанное, выполнить необходимое действие.

Например, расслабление: Я расслабляюсь... и успокаиваюсь...

Мои руки расслаблены, как жидкое тесто... теплые, как под струей теплой воды... неподвижные.

Мои ноги теплые... неподвижные...

Мое тело расслаблено... теплое... неподвижное

Моя шея расслаблена, теплая... неподвижная...

Мое лицо расслаблено... теплое... неподвижное...

У меня состояние приятного покоя...

Мое дыхание легкое... и спокойное...

Я отдыхаю... и набираюсь сил...

Активизация:

Свежесть и бодрость наполняют меня...

Мои мышцы отдохнули...

Я буду со всеми приветливым и бодрым...

Мое дыхание становится глубоким... становится чаще...

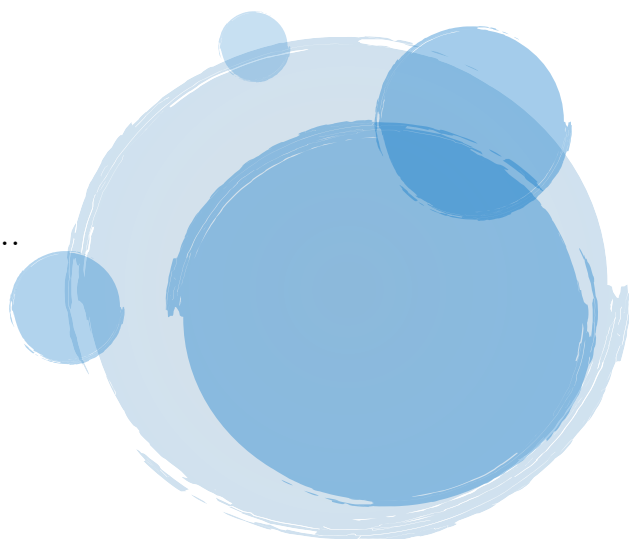
Я уверен в себе... я хорошо отдохнул...

Я бодр и силен...

У меня радостное настроение...

У меня хорошее самочувствие...

Свежесть и бодрость наполняют меня...



Правильное педагогическое оформление, соблюдение методики, учет возрастных особенностей, широкое использование игр, имитационных движений, применение дидактических принципов имеет большое значение при разработке таких занятий.

В любом цивилизованном обществе нет более важной и главной ценности, чем здоровье детей, а, следовательно, приоритет должен быть отдан решению в первую очередь задач, связанных с детским здоровьем.

Главная цель физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении состоит в том, чтобы удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей.

Физкультурные занятия являются одной из основных форм систематического обучения, воспитания и физического развития детей. В детском саду можно использовать как традиционную, так и нетрадиционные формы проведения физкультурных занятий.

Физкультурные занятия в детских садах, проходящие по традиционной форме, состоят из трех частей. Вводная часть включает упражнения, подготавливающие организм к нагрузке – различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки. В основную часть физкультурного занятия входят общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры, способствующие закреплению двигательных навыков, дающие возможность развивать эмоционально-волевую сферу детей.

Заключительная часть, как правило, предполагает проведение

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 наш взгляд, дают положительный результат. Планируя физкультурные занятия, педагог должен помнить, что основная их цель – научить детей правильно и красиво двигаться, помочь освоить определенные движения. Именно это должно определять выбор вида занятия, формы его проведения.

Планируя физкультурные занятия, педагог должен помнить, что основная их цель:

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

Именно это, а не погоня за нетрадиционностью, должно определять выбор вида занятия, формы его содержания и проведения.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
Смешанного характера	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.
Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
Игровое занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.
Сюжетно-игровое занятие	Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем, обучению счету и др.)	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов	направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.	Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья, на велотренажерах, бегущих дорожках и т.д.
Занятия ритмической гимнастикой	Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения

		с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.
Тематическое занятие	Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
Занятие комплексного характера	Синтезирование разных видов деятельности	Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.
Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.
Занятие «Туризм»	Направленно на закрепление двигательных навыков и умений, полученных ранее с использованием пособий в природном окружении	Проводится в ближайшем парке, лесу. Маршрут 4-5 километров (туда и обратно). Маршрут делится на несколько этапов. Первый самый короткий: для средней группы 200-300 метров, для старшей 500-600 метров.
Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.
Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет
Занятие из подвижных 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 подвижности или средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.