**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка»**

***Нетрадиционные формы проведения физкультурных занятий***

***с детьми дошкольного возраста.***

Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

Саянск 2023

**Нетрадиционные формы проведения физкультурных занятий**

**с детьми дошкольного возраста.**

В настоящее время актуальность проблемы использования альтернативных физкультурных занятий нетрадиционной направленности, которые учитывают особенности мотивов и потребностей дошкольников, приобретает особую остроту для ДОУ.

Постоянно повышаются требования к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья дошкольников. Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у дошкольников устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни.

Физическая культура – это часть системы физкультурно-оздоровительного комплекса, основная ее форма – физкультурные занятия. Однако постоянное использование только его традиционной структуры зачастую ведет к снижению интереса детей к занятиям и, как следствие, к снижению их результативности. Выход из этой ситуации – использование вариативных и нетрадиционных физкультурные занятий в ДОУ.

Нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяют постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности и поло-ролевой принцип подбора движений. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.

В отличие от традиционного подхода (где главная функция педагога – непосредственная организация деятельности детей, передача им в деятельности своего взрослого опыта), личностно ориентированная модель отводит педагогу иную роль, заключающуюся в организации такой образовательной среды, которая обеспечит возможность реализации индивидуальных интересов, потребностей и способностей, то есть самостоятельной деятельности и эффективного накопления ребенком своего личного опыта. Активная двигательная деятельность помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки поведения в обществе.

На данный момент существует множество нетрадиционных методик, которые обеспечивают формирование прочного, устойчивого интереса к физкультуре у детей, потребность заниматься ею.

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

- на каждом занятии должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребёнка;

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

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

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

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

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

3) **занятие, построенное на одном движении, как вариант тренировочного занятия**. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнений в основных движениях отбирается только один из видов (например, лазание), дети упражняются в различных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д. При планировании такого занятия важно продумать последовательность упражнений, чтобы чередовать нагрузку на разные группы мышц. Поэтому в водной части и подвижной игре этот вид движения лучше не использовать.

4) **круговая тренировка** – принцип организации такого занятия достаточно прост: вводная и заключительная часть замятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведённое для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется круговая тренировка.

Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Например: для группы детей в 20 человек нужно подготовить 5 групп предметов: скакалки, мячи, пролёты гимнастической лестницы, скамейки, фитболы – по 4 каждого вида, и расположить их в последовательности, обеспечивающей тренировку разных групп мышц. Каждый ребёнок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем 2 минуты. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнётся круг. В зависимости от степени нагрузки полученной на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает детям проявить творческую инициативу, придумывая способы выполнения упражнения.

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

6) **занятия на спортивных комплексах и тренажерах**. Такие занятия помогают достичь нужного оздоровительного эффекта за сравнительно небольшой период времени. Оздоровительная техника помогает решить и проблему дефицита пространства, поскольку легко умещается даже в небольшом пространстве. Современные тренажеры имеют привлекательный вид, регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки, что побуждает детей к двигательной активности. В ходе таких занятий в значительной мере повышается эмоциональный тонус детей, активизируется познавательная деятельность, развивается творческое воображение;

7) **занятия, построенные на танцевальном материале, на музыкально-ритмических движениях** – нравятся детям, применяются для успешного создания бодрого настроения у детей.

Вводная часть состоит из разных видов ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнение танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики. Это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку. Ритмическая гимнастика базируется на арсенале разнообразных движений и упражнений. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах является для них новым и необычным. Веселая музыка, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. После неё можно предложить детям музыкальные игры и танцы. Эти занятия проводятся не менее двух раз в месяц. Они служат своеобразным отчетом о проводимой работе по обучению детей музыкально-ритмическим движениям;

8) **занятия  фитбол – аэробика.** Упражнения с надувными мячами являются элементом   аэробики.  Фитбол (fitball, fit – оздоровление,   ball – мяч) - швейцарский чудо мяч великолепно решает оздоровительные задачи, формирует осанку и отлично поднимает настроение. Различные упражнения выполняются лежа или сидя на пружинящем мяче. Большие, яркие мячи вызывают огромное желание заниматься, проявить усердие в выполнении упражнений.

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

10) **с применением нестандартного физкультурного оборудования**, направленного на физкультурно-оздоровительную работу с детьми. Яркие пособия с задорными стихами к ним способствуют:

- возникновению и длительному удержанию интереса к этим физкультурным игрушкам;

- удовлетворению потребности детей в движениях;

- расширению физических возможностей детей;

- развитию двигательного воображения детей;

- укреплению здоровья детей;

- привлечению семьи к работе ДОУ по оздоровлению детей

Это оборудование многофункционально и может быть использовано в разных направлениях развития детей – физическое развитие, математика, развитие речи, творческие игры и т. д.

Данное оборудование, можно, использовать как на занятиях, так и в самостоятельной деятельности детей.

Примеры использования **нестандартного физкультурного оборудования**:

**1. Рюкзачки**

**Материал:**ткань, широкая резинка, песок или соль 400гр.

**Использование:**для формирования правильной осанки, игр - соревнований, для сюжетного занятия, как сюрпризный и игровой момент занятия, для общеразвивающих упражнений и т.д.

**Развитие:**мышцы спины, плечевого пояса, брюшного пресса, выносливости, силы, коррекции осанки во время ходьбы, бега.

|  |  |
| --- | --- |
| Знаю я, где клад найти.Вас могу всех отвести.Чтоб в поход со мной пойти,Вы наденьте рюкзачки.Выйдем скоро на тропинку,Там держи красиво спинку.Если сделаешь как надо,Клад найдём сегодня рано. | Но не спеши и по дорожкеСтавь ровнее свои ножки.От меня не отставай,Будь смелей, вперёд шагай!Все-все трудности пройтиНам помогут рюкзачки, Клад найти, с собой забрать И опять в поход играть. |

**2. Гном**

**Материал:**ткань, детское ведёрко, теннисные мячи (величина игрушки зависит от размера ведёрка)

**Использование:**для метания, как ориентир, как сюрпризный и игровой момент, как препятствие для бега, ходьбы, прыжков

**Развитие:**Мышц рук, плечевого пояса, глазомера, координации, ловкости.

Вот, весёлый, добрый гном

Он украсит каждый дом.

Любит гном с детьми играть,

Учит в цель мячи метать.

Бегать, козликом скакать,

И игрушки собирать.

Веселить вас целый день

Гному доброму не лень

**3. Шариковый мотиватор**

Изготовлен из шнура длиной 5 м., продетый через кольцо в потолке, к концу одного прикреплен пластиковый шар, к другому - палочка для наматывания шнура.

**Рекомендуемые упражнения** – игра-соревнование:

"Кто скорее?' Ребенок, стоя неподвижно, перебирает руками палочку-шнур наматывается и за счет этого шарик поднимается к потолку.

**Коррекционная задача**: Прослеживающие функции глаз, особенно для детей со сходящимся косоглазием.

**4. Волшебные колпачки**

Изготовлены из картона, в виде конуса, разных цветов (по цвету ориентиров физкультурных групп) с контрастными полосками.

Используют для совершенствования навыков основных движений (ходьбе, метании, прокатывании).

**Рекомендуемые игровые упражнения, использование**:

В игре "Не потеряй колпачок"

-   для ходьбы в равновесии, "змейкой" по гимнастической скамейке, шнуру, канату, брускам, полу;

-   для подлезания;

-   для различных игр и эстафет;

-   в качестве цветных ориентиров.

В игре "Поймай мячик"

- для подбрасывания и ловли мяча;

- для перебрасывания мяча в парах из разных исходных положений

- в прокатывании мяча по полу и, забегая вперед, поймать его колпачком.

В игре "Попади в цель"

- в прокатывании малого мяча рукой или ногой, пытаясь сдвинуть или перевернуть колпачок с места