«Развитие физических качеств у старших дошкольников посредством нетрадиционных форм организации физкультурных занятий»

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Проблемы экологии, занятость родителей, низкий уровень двигательной активности семьи - все это не укрепляет здоровье ребенка, а наоборот. Многие родители чрезмерно увлечены интеллектуальным развитием своих детей, совершенно забывая о том, что укрепление их здоровья, содействие физическому и психическому развитию является в настоящее время особенно значимым. Передо мной встала педагогическая проблема: какими средствами повысить интерес детей к физической культуре и тем самым повысить уровень физической подготовки и способствовать развитию физических качеств у дошколят.Поэтому, темой своей работы я выбрала: «Развитие физических качеств у старших дошкольников посредством нетрадиционных форм организации физкультурных занятий» Работа моя началась с изучения литературы и интернет ресурсов, связанных с данным вопросом.Анализ литературных источников показывает, что в наше время постоянно повышаются требования к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья дошкольников. Наблюдаемый в настоящее время хронический дефицит двигательной активности детей тормозит их нормальное физическое развитие, угрожает здоровью. Одна из причин происходящего – излишняя зарегламентированность учебной программы, не позволяющая педагогу учитывать уровень развития детей, их интересы, а также возможности ДОУ. Поэтому продолжающиеся исследования, направленные на преобразование дошкольной физической культуры, связаны, прежде всего, с повышением творческой инициативы педагога, расширением состава используемых средств и методов, обеспечением вариативности и нетрадиционности содержания занятий, использованием физкультурных занятий игровой направленности. Это отмечают многие исследователи: Е.Н. Вавилова, С.И. Гальперин, О. Козырева и др. Однако, в базисных программах «От рождения до школы», «Радуга», «Детство» нетрадиционные формы физкультурных занятий не предусмотрены. Большую помощь могут оказать исследования проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста с помощью использования именно нетрадиционных подходов Л. Д. Глазыриной. В.Г. Алямовская разработала программу «Как воспитать здорового ребенка», где так же предлагаются различные формы проведения физкультурных занятий.

Актуальность проблемы использования альтернативных физкультурных занятий нетрадиционной направленности, которые учитывают особенности мотивов и потребностей дошкольников, приобретает особую остроту для ДОУ. Многие педагоги творчески подходят к организации физкультурных занятий, придумывают интересные формы их проведения, содержание, методы и приемы, этим самым они обеспечивают формирование прочного, устойчивого интереса к физкультуре у детей, потребность заниматься ею. Но в то же время не во всех ДОУ полноценно решаются эти задачи: формально подходят к проведению физкультурных занятий, используются в основном занятия традиционной формы. Поэтому физкультурные занятия проходят сухо, однообразно, и как следствие этого – отсутствует интерес, желание заниматься физкультурой и слабое физическое развитие и здоровье. Отсюда возникает потребность изменения форм проведения занятий по физической культуре на нетрадиционные. Исходя из важности этой проблемы, была поставлена:

**Цель:** Развитие физических качеств, а так же воспитание интереса к занятиям физической культурой у детей старшего дошкольного возраста посредством нетрадиционных форм организации занятия.

**Задачи:**

1.Изучить и проанализировать педагогическую и психологическую литературу по данной теме.

2.Разработать систему работы по развитию физических качеств, развития самостоятельности старших дошкольников, посредством использования нестандартных форм организации занятий и проверить ее эффективность.

3.Разработать педагогические рекомендации и консультации для родителей и педагогов по данной теме. На данный момент существует множество нетрадиционных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблемы, стоящие перед педагогом. Нетрадиционность предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, которое не всегда имеет точную структуру, необычно по замыслу, по организации, методике. Такие занятия больше нравятся детям, т. к. несут что-то оригинальное, новое. Сейчас я хочу кратко рассказать о нетрадиционных формах проведения физкультурных занятий, которые я использую в своей работе.

**Игровые занятия,** построенные на основе игр и игр-эстафет с включением игр. Целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций, Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т. к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки. **Занятие по карточкам.** После проведения вводной части и общеразвивающих упражнений каждый ребёнок получает карточку, на которой в виде пиктограмм изображены основные движения, в которых нужно поупражняться данному ребёнку, и указана последовательность выполнения упражнений. По сигналу педагога дети упражняются в первом, изображенном на карточке виде движения, через 2 минуты переходят к следующему и т.д. На индивидуальных карточках может быть изображен и предмет, с которым надо поупражняться ребёнку. Это позволяет предложить отдельным детям выполнить упражнения с гимнастической палкой для профилактики нарушения осанки, с гантелями для развития силы, девочкам – с лентами, мальчикам выбрать физкультурный снаряд по желанию. Кроме того, такое занятие хорошо развивает у детей, не только физические качества, но и самостоятельность. Мною была изготовлена так же картотека «Народных подвижных игр», по которым мы с ребятами проводим занятия на русскую народную тематику. **Стретчинг** — гимнастика (гимнастика поз) - включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц, развития такого физического качества, как гибкость. Считается, что предшественником современного стретчинга являются позы йоги и других древних восточных систем. **Фитбол - гимнастика** — гимнастика на больших гимнастических мячах. По структуре фитбол-гимнастика напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой, где есть: вводная часть, в задачи которой входит развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений; основная часть — освоение общеразвивающих упражнений,

заключительная часть — подвижная игра и релаксация. **Эвритмическая гимнастика** - вид оздоровительно развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики. **Степ – гимнастика** формирует двигательные действия и развивает физические качества;развивает внимательность, координационные способности, гибкость;формирует правильную осанку и музыкально-двигательные способности. **Совместные физкультурные занятия родителей с детьми.** Основная цель таких занятий - это помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, родителям - установить эмоционально-двигательный контакт с детьми. Способствовать развитию межличностного общения ребенка с взрослым. **Нестандартное оборудование**. В своей работе широко использую нестандартное физкультурное оборудование, изготовленное своими руками. Оно несложное, недорогое, универсальное, малогабаритное вносит в каждое мероприятие с детьми элемент новизны. Эти пособия многофункциональны, что дает возможность применять их в различных видах деятельности. Детей привлекают необычные формы, красочность такого оборудования, что способствует более высокому эмоциональному тонусу во время проведения занятия и интересу детей к ним, формирует потребность к движению. При этом развиваются ловкость, выносливость, быстрота реакции, а так же смелость, решительность и находчивость. Для развития мелкой моторики (что особенно важно для детей с нарушениями зрения) использую пособия «Паучок на паутинке», «Ловкие пальчики». Для развития силы у ребят я использую такое нестандартное оборудование как «Набивные мячи», «Прилипала», «Веселые мешочки». Для развития ловкости, внимания и быстроты реакции «Гамачки», «Яркие ленточки», «Бильбоке», «Озорные клоуны». Для развития меткости ко мне на помощь опять приходит нестандартное оборудование «Прилипала», «Веселые мешочки», «Набивные мячи», «Гамачки», «Дуга-солнышко». Для развития равновесия, координации движений и ориентировке в пространстве я использую «Массажные дорожки», «Лесные пенечки», «Сказочные пенечки», «Лыжи», «Ходунки», «Канаты-удавчики».

Я работаю в сотрудничестве с педагогами нашего детского сада. Провела семинар-практикум, мастер-класс по изготовления нетрадиционного оборудования для физкультурного уголка, консультацию по использованию нетрадиционных форм организации физкультурных занятий, веду кружок для педагогов «Хочу быть здоровой и красивой!» (занятия на тренажерах), большой интерес вызывают совместные спортивные мероприятия.

Положительного результата можно добиться, лишь сделав своими союзниками родителей. Я постаралась вызвать у них интерес к физической культуре, укреплению здоровья своих детей. С этой целью в начале моей работы было проведено анкетирование по теме «Физическая культура в вашей семье». Анкетирование показало, что физическим воспитанием ребенка занимается в основном детский сад, дома же дети большую часть времени проводят в статическом положении.

В дальнейшем планирую продолжить работу по развитию физических качеств с использованием нетрадиционных форм организации занятий и нестандартного оборудования. Продолжить оснащать физкультурный зал нестандартным физическим оборудованием в соответствии с возрастными особенностями детей, составить перспективное планирование физкультурных досугов совместно с родителями, обобщать опыт семейного воспитания родителей наиболее активно занимающихся спортом со своими детьми, а так же попробовать использовать и другие нетрадиционные формы организации физкультурных занятий. Результатом работы считаю то, что дети с радостью бегут в физкультурный зал на физкультуру. От занятий с использованием нетрадиционного оборудования дети получают эмоциональный подъем, ярко проявляют свои творческие способности, выявляют у себя позитивные качества характера, такие как: находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность, излучают энергию, бодрость, которые возвращаются ко мне по принципу бумеранга. Мои воспитанники стали более самостоятельными, активными, чаще проявляют инициативу в выборе вариантов самостоятельной двигательной деятельности.