



Консультация для молодых педагогов.

«Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию дошкольников»



В настоящее время заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: дети стали вести малоподвижный образ жизни, практически не играют во дворах в подвижные и спортивные игры, много времени проводят у телевизора, компьютера, телефона. И, к тому же, многие родители больше увлекаются интеллектуальным развитием детей (посещение различных курсов и кружков не оставляет времени для игр на площадках со сверстниками). Именно поэтому занятия физической культурой в детском саду играют большую роль в развитии детей.

Состояние здоровья ребенка относится к ведущим факторам, в значительной мере определяющим его способность успешно справляться со всеми требованиями, предъявляемыми к нему, условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Основными задачами физического воспитания в детском саду являются укрепление здоровья ребенка, полноценное физическое развитие, поддержание жизнерадостного настроения. Физическое воспитание в детском саду осуществляется в организованной и самостоятельной двигательной деятельности, спортивных и подвижных играх, спортивных упражнениях.

Задача инструктора по физической культуре в детском саду достаточно сложная! Занятия должны быть развивающими, интересными, увлекательными и познавательными.

Двигательная деятельность детей состоит из следующих компонентов:

- общеразвивающих упражнений;
- различных видов бега;
- закрепления навыков метания, лазанья, прыжков и пр.;
- подвижных игр;
- ритмической гимнастики под популярные детские песни;
- пальчиковой гимнастики;
- игр на развитие внимания;
- самомассажа;
- упражнений на равновесие;
- коммуникативных игр;
- упражнений на развитие дыхания.

Организация двигательной деятельности предполагает последовательное обучение движениям. Большое внимание уделяется воспитанию у детей психофизических качеств (ловкости, выносливости) и волевых черт характера (выдержки, целеустремленности), развитию координации движений, равновесия.

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это и толкает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

На данный момент существует большое количество нетрадиционных методик, позволяющих осуществить комплекс задач, стоящих перед инструктором по физической культуре. Для того чтобы эти методики работали и были эффективны, их нужно изучить, систематизировать и рационально использовать.

Нетрадиционные формы работы во время занятий физкультурой в ДОУ:

- дыхательная гимнастика;
- самомассаж;
- закаливание;
- фитбол – гимнастика;
- физкультурные занятия «в музыкальном ритме сказок»;
- совместные занятия с родителями;

- корригирующая гимнастика;
- эвритмическая гимнастика;
- стретчинг – гимнастика;
- танцевально – игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНСЕ»;
- отдельные физкультурные занятия для мальчиков и девочек;
- степ – гимнастика.

Дыхательная гимнастика

Комплекс дыхательных упражнений, направленный на укрепление здоровья детей, а также приучающий их расслабляться, называется *дыхательной гимнастикой*.

Цели:

- развитие и совершенствование диафрагмального дыхания;
- расширение грудной клетки, для большего забора воздуха, что способствует лучшему насыщению кислородом детского организма и повышению тонуса кровеносных сосудов;
- тренировка сердечной мышцы и дыхательной мускулатуры, улучшение кровообращения.

Задачи:

- учить детей прислушиваться к своему дыханию;
- учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической и эмоциональной нагрузки;
- учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и дыхательных путей;
- улучшение обменных процессов и повышение иммунитета.

Самомассаж

Овладеть основными навыками самомассажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни. самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Закаливание

Закаливание в ДОУ предполагает не только закаливающие процедуры, а целый комплекс мероприятий, осуществляемый в повседневной жизни. Это соблюдение воздушного режима, регулярное проветривание помещений, поддержание температуры воздуха в пределах нормы, проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, прогулки в холодное время года два раза в день, летом три раза, физкультурные занятия на воздухе.

Фитбол – гимнастика

Фитбол – гимнастика является новой формой работы по физическому воспитанию. В переводе с английского языка, фитбол означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Уникальное сочетание ритмических движений на фитболах с музыкой, речевыми, пальчиковыми, подвижными играми, дыхательными и оздоровительными упражнениями развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Физкультурные занятия «в музыкальном ритме сказок»

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 дети представляют образ того или иного персонажа и стараются как можно лучше, выразительнее передать его. Образ также помогает качественнее выполнить основные движения. Например, ребенок идет твердым шагом - "волк идет", с гордой осанкой - "лиса - всему краса". Для создания особой сказочной атмосферы следует использовать фонограммы с фоновой музыкой, ростовые куклы, театр «Би-Ба-Бо», элементы костюма того или иного сказочного героя. Педагогу необходимо уделить особое внимание интонационному богатству своей речи и созданию доверительной, доброжелательной атмосферы на занятии.

Совместные занятия с родителями

Такие занятия дают возможность родителям заниматься физкультурой вместе с детьми. Помогают создать радостную атмосферу от совместной двигательной деятельности. Воспитанники старательно выполняют все движения, активны, самостоятельны, инициативны, стараются получить положительную оценку взрослых – не только педагога, но и родителей. Совместные занятия мотивируют родителей на взаимодействие со специалистами ДОУ.

Корректирующая гимнастика

Разновидность лечебной гимнастики. У детей представляет собой систему спец. физ. упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника. Корректирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.

Эвритмическая гимнастика

Вид оздоровительно-развивающей гимнастики, основанный на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнениях, базовых шагах и элементов аэробики. Основные задачи, решаемые на занятиях по эвритмической гимнастике: формирование и коррекция осанки, чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации; развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости; коррекция координации движений рук (пальчиковая гимнастика) и ног; улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения, совершенствование внимания, воображения); расширение эмоционального опыта, развитие навыков взаимодействия друг с другом; формирование творческого начала («ритмическое фантазирование» на заданные и произвольные темы), создающего атмосферу радости и стимулирующего развитие созидательных способностей.

Стретчинг – гимнастика

Упражнения на растяжение мышц, сухожилий, связок. Они необходимы для повышения гибкости, укрепления мышечного корсета. Элементы стретчинга обязательно присутствуют в повседневных тренировках как опытных, так и начинающих спортсменов.

Танцевально – игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНСЕ»

Основной целью гимнастики является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально – игровой гимнастики. Создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Раздельные физкультурные занятия для мальчиков и девочек

Проблема воспитания и обучения ребенка в соответствии с его полом является актуальной задачей педагогической работы с детьми дошкольного возраста. Социальные изменения, происходящие в современном обществе, привели к разрушению традиционных стереотипов мужского и женского поведения. Демократизация отношений полов повлекла смешение половых ролей, феминизацию мужчин и омужествление женщин.

На фоне этих изменений меняются и внутренние психологические позиции детей, их сознание: девочки становятся агрессивными и грубыми, а мальчики принимают женский тип поведения.

Цель таких занятий: способствовать благоприятному протеканию процесса полоролевой социализации в физическом воспитании дошкольников.

Степ – гимнастика

Степ – гимнастика – это танцевальные занятия при помощи специальной платформы. Привлекательна своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятия в зависимости от возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся. Кроме этого степ – гимнастика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные точные движения, способствует гармоничному развитию.

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

В формировании этих качеств немаловажную роль играет физическая культура как часть системы физкультурно – оздоровительной работы, а основная ее форма – физкультурные занятия.

Постоянное использование только классической структуры зачастую приводит к снижению интереса детей к занятиям и, соответственно, к снижению их результативности. Поэтому необходимо использовать нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий. Это позволит постоянно поддерживать интерес детей к занятиям, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности и полоролевой принцип подбора движений.

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

Список литературы:

1. Сказочный театр физической культуры/ Н.А. Фомина и др. - Волгоград: Учитель, 2004. – 96с.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 352с., ил. 2010
3. Картушина М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы ДОУ. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2011. – 112с.
4. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5 – 7 лет. – М.: Просвещение, 2006. – 141с.