

УДК 372.8

## НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ДЕТСКОМ САДУ

Гусева Софья Александровна

ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина» г. Елец, Россия

**Аннотация:** Актуальность проблемы применения альтернативных физкультурных занятий нетрадиционной направленности приобретает особую остроту. Вопросам физического воспитания детей уделяли внимание такие видные учёные как П.Ф.Лесгафт, Е.А.Аркин. К формам нетрадиционных физкультурных занятий в работе с детьми в дошкольных учреждениях многие авторы (Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. и др.) относят: игровые занятия; занятия-тренировки. Так Трешева О.Л. рекомендует включать фольклор на физкультурные занятия. Тарасенко Н. В. создала свою методическую разработку «Использование степ-аэробики при проведении физкультурных занятий для детей дошкольного возраста». Одну из таких форм нетрадиционных физкультурных занятий (игровые занятия) мы использовали на базе МДОУ «Тополёк» села Казаки Елецкого муниципального района Липецкой области. Эти физкультурные занятия нами были отобраны из программы Н.Н. Ефименко " Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста ". В игровых занятиях предлагалось использовать новые методики физического развития детей. Каждое занятие представляло собой ситуационную, ролевую или имитационную игру. Использовались картинки-схемы, музыка. Упражнения в метании были заменены на предметно-манипулятивные действия. На таких занятиях дети являлись полноправными участниками сказочного театрального действия. Также были использованы альтернативные физкультурные технологии: дыхательная и звуковая гимнастика; пальчиковая гимнастика. Мы полагаем, что работа по оздоровлению детей вследствие использования нестандартных форм способствует укреплению психического и физического здоровья детей, нормализации их социально-адаптивной сферы.

**Abstract:** The urgency of the problem of using alternative sports activities of non-traditional orientation becomes particularly acute. Issues of physical education of children paid attention to such prominent scientists as P. F. Lesgaft, E. A. Arkin. To forms of non-traditional physical and cultural training in working with children in preschool, many authors (Vasileva J. E., saykina E. G.) will include: play dates, classes-training. So tresheva O. L. recommends the inclusion of folklore in physical education classes. Tarasenko N. No. she created her own methodological development " the use of step aerobics in physical training for preschool children." One of these forms of non-traditional physical training (game classes), we used on the basis of MDOU garden "Topolek" village Cossacks Yelets municipal district of the Lipetsk region. These physical education classes were selected by us from the program N. N. Efimenko " Theater of physical development and rehabilitation of children of preschool and primary school age." In game classes it was offered to use new methods of physical development of children. Each lesson was a situational, role-playing or simulation game. We used pictures-schemes, music. Exercises in throwing were replaced by subject-manipulative actions. In such classes, children were full participants in the fabulous theatrical action. Also, alternative physical training technologies were used: breathing and sound gymnastics; finger gymnastics. We believe that work to improve the health of children through the use of non-standard forms contributes to the strengthening of mental and physical health of children, the normalization of their social and adaptive sphere.

**Ключевые фразы:** нетрадиционные формы физкультурных занятий, дошкольники, альтернативные технологии.

**Key phrase:** non-traditional forms of physical classes, preschoolers, alternative technologies.

На сегодняшний день актуальность проблемы применения альтернативных физкультурных занятий нетрадиционной направленности приобретает особую остроту. Это подтверждается тенденцией ухудшения состояния здоровья, снижением уровня двигательной активности детей дошкольного возраста. Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить у дошкольников устойчивый интерес, потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценность мотивации к здоровому образу жизни.

Вопросам физического воспитания детей уделяли огромное внимание такие видные учёные 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 и др.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования трактует физическое развитие современного дошкольника следующим образом: «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» [2].

Физическая культура – это часть системы физкультурно-оздоровительного комплекса, а физкультурные занятия – основная её форма [2]. Но однообразие физкультурных занятий нередко ведёт к уменьшению заинтересованности ребёнка к данному виду двигательной деятельности и, как следствие, к снижению результативности. Выход из этой ситуации – использование альтернативных физкультурных занятий.

Нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, дают возможность постоянно сохранять и поддерживать заинтересованность к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребёнку, учитывают особенности мотивов и потребностей дошкольников, разумно распределять нагрузку, принимая во внимание двигательную активность и полоролевой принцип подбора движений. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с позитивными чувствами ребёнка, благотворно влияющими на его психику [8].

В отличие от традиционного подхода (где главная функция педагога – непосредственная организация деятельности детей, передача им своего взрослого опыта) нетрадиционные формы применяют новейшие методы и приёмы организации детей, нестандартное оборудование, внесение некоторых изменений в традиционную форму.

К формам нетрадиционных физкультурных занятий в работе с детьми в дошкольных учреждениях многие авторы (Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., С.Б. Шарманова, А.И. Фёдоров) относят: игровые занятия, построенные на основе игр и игр-эстафет; занятия-тренировки или

тренировочные занятия; занятие, построенное на одном движении; круговая тренировка; сюжетно-игровые занятия; занятия на спортивных комплексах и тренажёрах; занятия, построенные на танцевальном материале, на музыкально-ритмических движениях; занятия футбол – аэробика; физкультурные занятия с элементами аутотренинга, самомассажа; с применением нестандартного физкультурного оборудования (рюкзачки, цветные рукавички, косички), которое вызывает у детей положительный эмоциональный настрой на занятие, повышает его эффективность и может быть использовано в разных видах деятельности детей – коммуникативной, художественно-эстетической, познавательной. Для изготовления оборудования совместно с воспитателями организовывается «Мастерская» для родителей. Совместная деятельность активизирует родителей, настраивает их на сотрудничество с педагогами. [5].

Трещева О.Л. рекомендует включать фольклор на физкультурные занятия, которые позволяют разнообразить процесс физического воспитания путём нахождения новых форм развития двигательно-творческой инициативы детей. Она предлагает следующие виды фольклорных физкультурных занятий: двигательно-творческие; сюжетные; театрализованные; музыкально – ритмические; игровые; познавательные и интегрированные.

Элементы фольклора Трещева О.Л. использует и в физкультурно-оздоровительной работе 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.

В качестве активного отдыха она использует: спортивные фольклорные праздники.

К просмотру физкультурно-оздоровительных мероприятий в сочетании с фольклором привлекаются родители [7].

Тарасенко Н. В. создала свою методическую разработку «Использование степ-аэробики при проведении физкультурных занятий для детей дошкольного возраста». В ней были представлены комплексы общеразвивающих упражнений и подвижные игры с использованием степ - платформы на физкультурных занятиях. Такие занятия повышали уровень физического и музыкального развития детей, помогали выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения, формировали у детей устойчивое равновесие так как, они занимаются на уменьшенной площади опоры [6].

С.Б.Шарманова разработала авторскую методику круговой тренировки в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. Методика базировалась на перспективном направлении совершенствования физического воспитания детей – концепции конверсии избранных элементов технологий спортивной тренировки, разработанной В.К.Бальсевичем. Основная цель конверсии заключалась в повышении эффективности физического воспита-

ния на базе применения технологий спортивной тренировки, а также оптимизации его структуры и содержания посредством передачи и освоения ценностей культуры двигательной активности. Тренировка рассматривалась как процесс направленной адаптации организма к физическим нагрузкам. Методика включала 3 методических варианта круговой тренировки: по типу непрерывного длительного упражнения (непрерывно-поточный вариант, с умеренной интенсивностью, без пауз отдыха); по типу интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха – в режиме интервальной работы субмаксимальной и переменной интенсивности: с очень короткими интервалами между «станциями»; по типу интервального упражнения с ординарными (полными) интервалами отдыха (когда серийное выполнение упражнений чередуется с полными интервалами отдыха между ними) [9].

Л.Д. Глазыриной был составлен перспективный план работы, который включал тематику различных видов физкультурных занятий. Многие упражнения в движениях были основаны на имитации («ходит как петушок» и др.), которая способствовала развитию лёгкости и чёткости движений. В содержание занятий включались четверостишия, простые песенки, загадки, игровые ситуации. Были и коллективные действия (физкультурный праздник «Карнавал животных»). Дети проявляли активность на физкультурных занятиях и в самостоятельной деятельности, совершенствовали двигательные действия в подвижных играх. Для проведения интегрированных занятий (физическое и познавательное развитие) Глазырина разработала перспективный план работы по месяцам, где были расписаны занятия, сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, познавательные беседы, продуктивная деятельность, наглядный материал к познавательным беседам. Тематика занятий была разнообразной: знания о своём организме, основы безопасного поведения, формирование здорового образа жизни. Вводная часть занятия предполагала организацию игровой мотивации и настрой детей на определенную тему: «Полезные и вредные продукты», «Если ты остался один дома», «Чтоб расти и закаляться», «Девочки и мальчики». Двигательная деятельность детей подобрана согласно содержанию и сюжету занятия. Основная часть решала задачи физического развития и познавательного развития. Заключительная часть решала следующие задачи приведения функциональной деятельности организма в норму и закрепления полученных знаний и умений с помощью релаксации, психоэтюдов. Эту часть сопровождали небольшим рассказом по теме занятия. Интегрированные занятия вызывали интерес у детей, способствовали снятию у них перенапряжения, перегрузки и утомляемости за счёт переключения внимания воспитанников на разнообразные виды детской деятельности. [1].

Благодаря проведённой работе у детей улучшились показатели развития двигательных умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках в длину с места.

Одну из таких форм нетрадиционных физкультурных занятий (игровые занятия) мы использовали на базе МДОУ сада «Тополёк» села Казаки Елецкого муниципального района Липецкой области. Эти физкультурные занятия нами были отобраны из программы Н.Н. Ефименко " Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста " [3].

Программа включала в себя следующие отличия: следование логике природы; физическое воспитание дошкольников по развивающей спирали; включение общеразвивающих упражнений; деление занятий на 3 части; играя надо было оздоравливать, воспитывать, развивать и обучать детей; физическое воспитание «должно заряжать детей положительными эмоциями»; двигательный портрет дошкольника «рисует» методика игрового тестирования; создание тренажёра самостоятельно; здоровье требует профилактики и коррекции; комплексная педагогика жизни [3].

Начало занятий проходило в ползательном режиме. Применялись: физкультурная сказка, цветное сопровождение, упражнения на координацию движений, гендерное воспитание по подгруппам и релаксация [3].

Эти занятия являются новым подходом к физическому воспитанию детей. В игровых занятиях предлагалось использовать новые методики физического развития детей. Театр - это игровая по форме, новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

Каждое занятие, согласно программе " Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста ", представляло собой ситуационную игру, в которой дети вступают в этап ролевой или имитационной игры. Дети участвовали в ролях животных, птиц, насекомых и сказочных героев. Во время занятий нами были использованы картинки-схемы, музыка.

Упражнения в метании были заменены на более естественные и нужные предметно-манипулятивные действия (поглаживание и ощупывание различных предметов, захватывание, поднимание, рассыпание, перекладывание предметов и т.д.).

На таких занятиях дети не замечали, что это занятие по физической культуре, и являлись полноправными участниками сказочного театрального действия. Также были использованы и альтернативные физкультурные технологии: дыхательная и звуковая гимнастика; пальчиковая гимнастика; точечный массаж; релаксация; массажные дорожки; игры в сухом бассейне; психологическая гимнастика (включает мероприятия: массаж; работа с природными материалами (песком, водой, крупой, снегом); музыкальная терапия; предоставление ребёнку самостоятельной деятельности; минутки тишины); гимнастика для глаз; фитбол – гимнастика [4].

Основной формой организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях являются физкультурные занятия. Важно построить физкультурное занятие таким образом, чтобы подготовить детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются двигательные задачи.

Мы полагаем, что работа по оздоровлению детей вследствие использования нестандартных форм содействует укреплению психического и физического здоровья детей, нормализации их социально-адаптивной сферы.

#### **Список литературы:**

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 272с.
2. Государственная программа развития физической культуры на 2001 - 2005г. Указ президента РК от 12 марта 2001 за № 570. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://adilet.zan.kz/rus/docs/U010000570> .html (дата обращения: 11.03.19).
3. Ефименко Н.Е. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 1999 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://revolution.allbest.ru/sport/00333938\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00333938_0.html) .html (дата обращения: 11.03.19).
4. Литвинсва О.М. Физкультурные занятия в детском саду. Изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 492 с.
5. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников.– Волгоград: Учитель ... – Волгоград: ИТД Корифей, 2010. – 96 с.
6. Тарасенко Н. В. Использование степ-аэробики при проведении физкультурных занятий для детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://pedrazvitie.ru/raboty\\_doshkolnoe\\_new/index?n=47986](http://pedrazvitie.ru/raboty_doshkolnoe_new/index?n=47986).html (дата обращения: 11.03.19).
7. Трещева О.Л. Роль фольклора в физическом воспитании дошкольников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://refbox.org/3157-rol-folklor-a-v-fizicheskom-vospitanii-doshkolnikov.html>.html (дата обращения: 11.03.19).
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта М.:АКАДЕМА, 2003 г.
9. Шарманова С.Б. –Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие / М.: Советский спорт, 2004. – 120 с.

*Автор:*

*Гусева С.А. Студентка 3 курса института психологии и педагогики Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина, г.Елец, Россия.*

*E-mail: sofya.gu@yandex.ru.*

*Научный руководитель:*

*Гамова С.Н. кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольного и специального образования Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина, г.Елец, Россия.*