

# **Традиционные и нетрадиционные формы физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.**



**Чучалина Ольга Ивановна,  
инструктор по физической  
культуре  
МБДОУ «Д/с «Машенька»**



**Физическое здоровье - основополагающее условие** духовного и нравственного развития человека.

В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМН, **в России 60%** детей в возрасте **от 3 до 7 лет** имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья. **Только 10%** детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

**Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного здоровьесберегающего образования.**



- 1. Физкультурные занятия** - основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям.
- 2. Утренняя гимнастика** - обязательная часть ежедневного режима дня ребенка в детском саду и семье.
- 3. Физкультминутка** - кратковременные физические упражнения.
- 4. Закаливающие процедуры** наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями.
- 5. Комплекс гимнастики после дневного сна** - после дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка



**6. Двигательная разминка (динамическая пауза)** - проводится во время большого перерыва между занятиями, позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы.

**7. Подвижные игры, физические упражнения на прогулке** - сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность.

**8. Самостоятельная двигательная деятельность** - детей организуется в разное время дня.

**9. Пальчиковые игры** - очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности.

**10. Дыхательные упражнения** могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.



**11. Гимнастика для глаз** используется в профилактических и оздоровительных целях, чтобы предупредить зрительное утомление у детей.

**12. Спортивные праздники и досуги** представляют собой демонстрацию здорового, жизнерадостного состояния детей.

**13. Прогулки и экскурсии** за пределы детского учреждения представляют собой простейший вид детского туризма.

**14. Стретчинг - гимнастика** (гимнастика поз) - включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.

**15. Фитбол – гимнастика** - гимнастика на больших гимнастических мячах.



**Не традиционность** 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 альтернативных физкультурных занятий в работе с детьми в дошкольных учреждениях:**

- 1) игровые занятия;
- 2) занятия-тренировки или тренировочные занятия;
- 3) занятие, построенное на одном движении, как вариант тренировочного занятия;
- 4) круговая тренировка;
- 5) сюжетно-игровые занятия;
- 6) занятия на спортивных комплексах и тренажерах;
- 7) занятия, построенные на танцевальном материале, на музыкально-ритмических движениях;
- 8) занятия на свободное творчество;



- 9) занятия из серии «Забочусь о своем здоровье»;
- 10) занятия с элементами психогимнастики;
- 11) с элементами Хатха-йоги;
- 12) занятие по карточкам;
- 13) занятие с одним пособием;
- 14) интегрированное занятие;
- 15) диагностическое или контрольное занятие;
- 16) занятия-походы;
- 17) занятия с элементами спортивного ориентирования;
- 18) стретчинг;
- 19) фитбол – гимнастика.





## Утренняя гимнастика.

- гимнастика игрового характера;
- упражнения на полосе препятствий;
- комплекс музыкально-ритмических упражнений;
- оздоровительной пробежки;
- включаются различные построения и перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей;
- упражнения на равновесие и развитие координации, подвижные игры и основные развивающие упражнения;
- В старшем дошкольном возрасте дети могут самостоятельно воспроизводить весь комплекс целиком после 2-3 повторений. Во время организации необходимо музыкальное сопровождение.





## **Анализ программ ДОУ.**

**М.А. Васильева «Программа воспитания и обучения в детском саду» - Нетрадиционные формы проведения физкультурных занятий не предложены.**

**Т.Н. Доронова «Радуга» - Нетрадиционные формы проведения физкультурных занятий не предложены.**

**В.И. Логинова, Н.Н. Кондратьева «Детство» - Нетрадиционные формы проведения физкультурных занятий не предложены.**



**В.Г. Алямовской «Как воспитать здорового ребенка».**  
**Состоит из нескольких основных разделов:**

- организация двигательной деятельности;
- лечебно-профилактическая работа, закаливание;
- планирование и организация физкультурных мероприятий;
- диагностика физического развития;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка.



## **Программа ставит ряд задач:**

- 1) укрепить здоровье детей;
- 2) воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- 3) развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- 4) создание условий для реализации потребности в двигательной активности;
- 5) выявление интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
- 6) приобщение детей к традициям спорта.



## **Авторы предусматривают следующие типы занятий:**

- 1) занятия обычного типа;
- 2) игровые занятия;
- 3) занятия-тренировки;
- 4) прогулки-походы;
- 5) сюжетно-игровые;
- 6) занятия на спортивных комплексах и тренажерах;
- 7) занятия, построенные на танцевальном материале;
- 8) занятия на свободное творчество;
- 9) занятия из серии «Забочусь о своем здоровье».



- 1. Физкультурные занятия;**
- 2. Утренняя гимнастика;**
- 3. Физкультминутка;**
- 4. Закаливающие процедуры;**
- 5. Комплекс гимнастики после дневного сна;**
- 6. Двигательная разминка (динамическая пауза);**
- 7. Подвижные игры, физические упражнения на прогулке;**
- 8. Самостоятельная двигательная деятельность;**
- 9. Пальчиковые игры;**
- 10. Дыхательные упражнения;**
- 11. Гимнастика для глаз;**
- 12. Спортивные праздники;**
- 13. Прогулки и экскурсии.**



**Спасибо за внимание!!!**