Дошкольный возраст – это время активного формирования организма ребенка. В этот период закладывается фундамент таких физических качеств, как сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, совершенствуются функциональные возможности организма. В этом немаловажную роль играет физическая культура как часть системы физкультурно-оздоровительной работы, а основная ее форма – физкультурные занятия. Однако постоянное использование только классической структуры зачастую ведет к снижению интереса детей к занятиям и, как следствие, к снижению их результативности. Это и побудило меня обратиться к проблеме использования альтернативных физкультурных занятий, т.е. сделать правильный выбор между типовыми занятиями и занятиями в нетрадиционной интересной форме. Я считаю, что проблема проведения физкультурных занятий в нетрадиционной форме должна заслуживать большего внимания.

*Тема моей работы: «Развитие физических качеств у старших дошкольников посредством нетрадиционных форм организации физкультурных занятий»*

Анализ литературных источников показывает, что постоянно повышаются требования к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья дошкольников **(В.В. Ким, Л.И. Лубышева, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, А.Я. Наин, Н.А. Фомин и др.).** Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у дошкольников устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями. 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 **(В.И. Лях, В.Н. Непопалов, Т.Н. Прунин, С.Т. Смагин и др.).** Поэтому продолжающиеся исследования, направленные на преобразование дошкольной физической культуры, связаны, прежде всего, с повышением творческой инициативы педагога, обеспечением вариативности и нетрадиционности содержания занятий, учитывающих задачи и условия их проведения, особенности детей, поиском нестандартных организационно-методических приемов, использованием физкультурных занятий игровой направленности. Это отмечают многие исследователи: Е.Н. Вавилова, С.И. Гальперин, Д.В. Хухлаева, Т.Н. Доронова и др. В базисных программах М.А. Васильевой «От рождения до школы», Т.Н. Дороновой «Радуга», В.И. Логиновой «Детство» нетрадиционные формы физкультурных занятий не предусмотрены. Наиболее содержательно в этом плане выглядит программа В.Г. Алямовской «Как воспитать здорового ребенка», где предлагаются различные формы проведения физкультурных занятий. Это: игровые занятия; занятия-тренировки; прогулки-походы; сюжетно-игровые; занятия на спортивных комплексах и тренажерах; занятия, построенные на танцевальном материале; занятия на свободное творчество и др. Современные научно-методические представления об альтернативных занятиях по физкультуре основываются на научных исследованиях и опыте практических работников детских садов. Обоснованы определенные подходы к структуре, содержанию, типам занятий, определены критерии оценки их эффективности.

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. Поэтому в настоящее время актуальность проблемы использования альтернативных физкультурных занятий нетрадиционной направленности приобретает особую остроту для детских садов. 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. Актуальность материала заключается в необходимости работы по сохранению и укреплению здоровья старших дошкольников, развитию их физических качеств и устойчивого интереса к разнообразной двигательной деятельности.

В дошкольном возрасте уделяется преимущественное внимание развитию таких физических качеств, как ловкость, быстрота, глазомер, гибкость, равновесие, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции — быстрота; при беге на длинную дистанцию — выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега — сила в сочетании с быстротой и т.д. Исходя из этого, мною была проведена диагностика физической подготовленности старших дошкольников по основным видам движений (бег, прыжки, метание, действия с предметами и т.д.). Диагностика показала, что основные движения детей развиты недостаточно, высокий уровень имеют 5 % детей, средний -72 %, низкий - 23 %.

 Передо мной встала педагогическая проблема: какими средствами повысить интерес детей к физической культуре и тем самым повысить уровень физической подготовки, а так же способствовать развитию физических качеств у дошкольников.

Исходя из важности этой проблемы, была поставлена **цель** и следующие **задачи**

На сегодняшний день сформулированы и определены следующие принципы нетрадиционной физкультуры:

– **принцип целостности** (единство образовательной, воспитательной и развивающей функций, где объединение знаний, умений и навыков составляют единую систему, целевая установка на качественное изменение одного состояния организма ребенка на другое, более совершенное при помощи различных средств физического воспитания)

– **принцип вариативности средств физического воспитании** (одно и то же психофизическое качество можно развивать, используя различные средства физического воспитания, имеющиеся в распоряжении педагога. Это обстоятельство дает педагогу уникальную возможность обеспечивать на физкультурном занятии достижение единой целевой установки, варьируя для этого различные по характеру воздействия средства физического воспитания)

**– экзистенциальный подход** (адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию ребенка, гармонизация и оптимизация физического воспитания, выбор формы физической активности в соответствии с личными склонностями и способностями каждого ребенка)

**- принцип координации деятельности педагогов, специалистов и родителей.** Предполагает сотрудничество воспитателей, инструктора по физической культуре и родителей в достижении общей цели.

Нетрадиционность занятия предполагает отличие от классической структуры традиционного занятия, но неизменным должно остаться 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 достаточной моторной плотности и развитию всех физических качеств детей.

При выборе нетрадиционных форм инструктору необходимо учитывать задачи, содержание, место и условия проведения занятия, физическую подготовленность детей, степень владения ими определёнными видами движений, индивидуальные особенности и интерес детей. На занятиях чередую упражнения разного характера и интенсивности с периодами отдыха при использовании разных способов организации детей (фронтальной, групповой, индивидуальной). Применяя различные приемы руководства деятельностью детей на занятиях, забочусь чтобы все дети были на них активны, проявляли инициативу и навыки самоорганизации.

Изучив литературу, проработав опыт практических работников детских садов, я выделила для себя несколько наиболее интересных детям и подходящих условиям нашего учреждения форм нетрадиционных занятий:

**Игровые занятия,** построенные на основе игр и игр-эстафет с включением игр. Используются для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. В основную часть такого занятия могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие все основные виды движений (бег, прыжки, лазанье, подтягивание), направленные на развитие быстроты, ловкости, выносливости и т.д. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

**Занятие по карточкам.** После проведения вводной части 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, с мячом – для развития ловкости, или выбрать физкультурный снаряд по желанию.

**Занятие с одним пособием** интересно уже тем, что на таком занятии у педагога есть возможность продемонстрировать детям многообразие способов использования какого-либо спортивного предмета в различных видах деятельности (прыжках, беге, метании, лазании, равновесии). Оно включает в себя разнообразные упражнения, что обеспечивает развитие очень многих физических качеств, двигательных умений, оказывает положительное влияние на различные виды мышц и способствует воображению, фантазии, дети учатся использовать один предмет в разных ситуациях. Например: занятие с обручем.

Вводная часть – бег из обруча в обруч, ходьба приставным шагом боком по обручу, прыжки из обруча в обруч. Общеразвивающие упражнения – с обручем.

Основные движения – в обруч различными способами, бег змейкой между ними.

Подвижные и малоподвижные игры подбираются также с использованием обруча.

**Круговая тренировка** – принцип организации такого занятия прост. Во время, отведённое для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарём 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, работу на разные группы мышц, а благодаря разнообразию упражнений развиваются основные виды движений, а значит и физические качества.

**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. После неё можно предложить детям музыкальные игры и танцы. Эти занятия проводятся не менее двух раз в месяц. На таких занятиях развиваем ловкость, равновесие, гибкость, а так же чувство ритма.

**Степ-гимнастика –** занятие со степ-платформой. С помощью степ-гимнастики можно сформировать гар­монично развитое тело, прямую осанку и выработать у детей выразительные, плавные, точные движения, развивается равновесие. На занятиях желательно использовать музыку. Но самый главный результат занятий степ-гимнастикой — укрепление нервной, дыхательной, мышечной систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата. Освоенные основные упражнения можно видоизменять до бесконечности, варьируя степень сложности и нагрузку.

**Стретчинг** — гимнастика поз - включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц, развитию гибкости. 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. Формируется правильная осанка, развивается гибкость, равновесие, ловкость.

Мною так же изготовлено для физкультурного зала нетрадиционное оборудование несложное, недорогое, универсальное, малогабаритное вносит в каждое мероприятие с детьми элемент новизны. Это оборудование я применяла во всех спортивных мероприятиях: занятия, эстафеты, спортивные праздники и досуги, в подвижных играх, на утренней зарядке. Во время занятий с использованием нестандартного оборудования могут создаваться вариативные и усложненные условия для выполнения различных физических упражнений. Например, дети, преодолевая полосу препятствий, состоящую из различного нестандартного оборудования, совершают множество движений. При этом развиваются ловкость, выносливость, быстрота реакции. 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», «Дуга-лисичка». Ребятам очень нравится набрасывать колечки на лучики солнышка или хвостик лисички и прокатывать мяч под дугой. Для развития равновесия, координации движений и ориентировке в пространстве я использую «Массажные дорожки», «Лесные пенечки», «Сказочные пенечки», «Лыжи», «Ходунки», «Канаты-удавчики».

В своей работе тесно сотрудничаю со всеми педагогами нашего учреждения.

Я разработала конспекты занятий с использованием изготовленного мной нестандартного физкультурного оборудования и успешно применяю их на практике. Под моим руководством в группе созданы физкультурные «Уголки здоровья», где в доступном для детей месте находятся пособия для развития всех физических качеств наших воспитанников. Это и фабричное спортивное оборудование, и нестандартное, изготовленное детьми, педагогами и родителями. Здесь можно увидеть различные кольцебросы, «ловушки», мягкие мишени, разноцветные флажки, ленты, косички, султанчики и многое другое. Нестандартное оборудование используется в нашем детском саду во всех видах физкультурно-оздоровительной работы: во время проведения утренней гимнастики, оздоровительной гимнастики, в игровой деятельности, занятиях развлечениях, досугах.

Активно привлекаем к этой работе и родителей, использую самые разнообразные формы общения.

В конце года мною была проведена повторная диагностика. Результаты проведенной диагностики наглядно показывают более высокий уровень развития основных движений. К концу учебного года высокого уровня физической подготовленности достигли 25% детей, среднего - 75 %, низкий уровень отсутствует. Повысился интерес детей к физическим упражнениям.

**Результаты**

Результатом работы считаю то, что дети с радостью бегут в физкультурный зал на физкультуру, дают «клятвенные» обещания хорошего поведения. Я вижу, как расправились детские плечи, выпрямились спины, какими они стали ловкими, быстрыми, сильными, как свободно они общаются друг с другом, шутят, смеются. От нетрадиционных занятий 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.

**Перспектива**

 Работа моя по данной теме не закончена. В дальнейшем планирую продолжить работу по развитию двигательной активности и физических качеств детей с использованием нестандартного оборудования, а так же планирую внедрять новые нетрадиционные формы организации своих занятий.