

# **«Использование нетрадиционных методов на занятиях физической культурой»**

**Воспитатель старше-подготовительной группы**

**Мавкова Евгения Андреевна**

Последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. От состояния здоровья ребенка во многом зависит благополучие общества. Как известно, в дошкольном возрасте у ребенка лучше всего закладывается фундамент здоровья:

- формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки;
- вырабатываются волевые качества характера.

Не подлежит сомнению утверждение, что развитие детей тесно связано с их оздоровлением, именно здоровый ребенок может правильно и полноценно развиваться.

Многие ДОУ педагогически правильно подходят к организации физкультурных занятий, придумывают интересные формы и приемы их проведения, этим самым обеспечивая формирование прочного и устойчивого интереса к физкультурным занятиям.

Всё вышесказанное и побудило нас обратиться к использованию нетрадиционных занятий, т.е. сделать правильный выбор между типичным и нетрадиционным занятием. В нашем детском саду используются разные занятия, но особый уклон делается на круговую тренировку, ритмическую гимнастику, стретчинг.

**Круговая тренировка** включает в себя две части: подготовительная и заключительная, т.е. начало и конец определенного задания. Принцип такого занятия достаточно прост: необходимо приготовить станции, в которых будут выполняться упражнения по карточкам. Ребенок встает к своему пособию и по команде воспитателя выполняет упражнение в течение одной-двух минут. По сигналу ребенок переходит к следующей станции (количество станций 5-6). Такой способ дает ребенку возможность проявить собственную мотивацию к придумыванию способа выполнения.

**Ритмическая гимнастика** – это комплекс ОРУ, который выполняется под современную музыку в сочетании с прыжками, танцевальными движениями. Он включает в себя строевые, акробатические упражнения и элементы художественной гимнастики.

1. **Подготовительная часть:** 5 минут выполняются упражнения в положении стоя.
2. **Основная часть:** 10 минут включаются упражнения на основные группы мышц, выполняемые в положении сидя, стоя и на четвереньках.
3. **Заключительная часть:** 5 минут включаем прыжковые и танцевальные движения с элементами дыхательной гимнастики и стретчинга.

**Способствует:**

- повышению уровня выносливости;
- совершенствованию гибкости и координации движений;
- развитию чувства ритма.

**Может выполняться:**

- с гимнастической лентой;
- с мячами различной величины;
- с гимнастическими палками;
- с флажками, платками
- и даже с длинными полотнами.

Музыка подбирается динамичная и даже медленная. Комплекс могут быть как групповыми так и одиночными.

**Стречинг** – комплекс, направленный на растягивание мышц. Используется как в утренней гимнастике, так и на физ. занятиях. Для выполнения этого вида не требуется специальной подготовки, поэтому их можно включать в занятия по формированию осанки. В него входят сгибание, разгибание, сведение, разведение суставов и самое важное прогибание и выравнивание позвоночного столба.

В нашем детском саду дети занимаются этими видами более двух лет. За это время они разучили и показали более 10-и комплексов разной направленности, которые включаем в спортивные праздники, дни здоровья, тематические утренники. Комплексы ритмики можно включать в любой утренник, меняя музыкальное сопровождение и инвентарь. Необходимо включать в содержание танца упражнения на ориентировку в пространстве (собраться в стайку и вернуться обратно на места), упражнения на пластику рук, осанки. Дети стараются достичь легкости, грациозности движений. Особенно наших детей привлекают комплексы с предметами, которые делают танец насыщенной.

Уважаемые коллеги! При выборе и подготовке таких занятий педагогу необходимо учесть содержание танца и подготовленность детей к определенному упражнению, а всё разнообразие в проведении занятий зависит только от нашего опыта и способности донести его нашим детям. Мы надеемся, что работа с детьми в этом направлении подарит им не только радость красоты ощущений, но и уверенность в себе, научит красиво двигаться. И самое главное – привьет любовь к занятиям спортивной направленности.