

Характеристика нетрадиционных методов физического воспитания старших дошкольников

На сегодняшний день существуют следующие формы работы с детьми по физическому воспитанию:

- физкультурные занятия;
- утренняя гимнастика;
- физкультурные праздники;
- дни здоровья;
- туристические походы.

Но этих форм, для решения задач недостаточно, поэтому в практике работы дошкольных учреждений разрабатываются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности и полоролевой принцип подбора движений:

- занятие детей в спортивных клубах и секциях (лёгкой атлетики, художественной и спортивной гимнастики, настольного тенниса и д.р.);
- плавание в бассейне, игры с водой и на воде;
- дозированная ходьба и бег;
- коррегирующая гимнастика;
- лечебная физическая культура (ЛФК);
- аэробика и джоггинг для детей, относящихся к 1-й группе здоровья (специальные беговые и прыжковые упражнения);
- стретчинг (специальные упражнения, способствующие безболезненному растягиванию мышц и формированию гибкости);
- элементы хореографии;
- элементы национальных и современных танцев;
- упражнения с использованием технических средств (велотренажеры, беговая дорожка – массажёр «Колибри», диски для вращения «Грация», универсальное гимнастическое устройство «Зарядка», гимнастический ролик, тренажёр для развития силы рук и ног, тренажёр для выработки равновесия);
- точечный и щёточный массаж;
- занятия на тропе здоровья;
- ходьба босиком по морской соли, каштанам, гравию, резиновым коврикам, ребристым доскам;
- физкультурные праздники и развлечения на различную тематику: «Храбрые, сильные и отважные» (для мальчиков), «Красота и грациозность» (для девочек), «Мы бежим быстрее ветра», «Сильнее, выше, быстрее», «Будь здоров!», «Наша семья самая спортивная» (совместно с родителями и выпускниками дошкольного учреждения);
- домашние задания, включающие различные физические и гигиенические упражнения, закаливающие процедуры [25].

Нетрадиционность обучения предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменное главное:

- на каждом занятии физкультурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;
- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;
- содержание и методика проведения занятия должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств [27].

Использование нетрадиционных методов в работе помогает заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка. В настоящее время в практике работы дошкольных учебных заведений используют следующие нетрадиционные методы физического воспитания дошкольников:

- Атлетическая гимнастика – это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. Воздействие силовых гимнастических упражнений на занимающегося может быть как общего характера (на организм в целом), так и локального (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). Отсюда и эффект занятий может быть поддерживающе-тонизирующим или развивающим. При этом сохраняются основные принципы и методы организации занятий гимнастикой как при составлении отдельного комплекса атлетической гимнастики, при планировании конкретной тренировки, так и при организации системы занятий атлетической гимнастикой (циклы, этапы, периоды) [30].
- Игроритмика – это упражнения согласованные с музыкой, музыкальные задания и игры, которые являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей.
- Игрогимнастика – это система строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
- Игротанцы – это танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы объединенные игрой [70].
- Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой

форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления[29].

- Музыкально-подвижные игры содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.
- Игры-путешествия включают все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть что пожелаешь [28].
- Пальчиковая гимнастика – это пассивные или активные движения пальцами рук. Этот метод развития детей может быть представлен несколькими видами: массаж, пальчиковые упражнения с предметами и материалами, детские пальчиковые игры (сопровождение рифмованных текстов движениями).
- Креативная гимнастика – это нестандартные упражнения, направленные на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим упражнениям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.
- Танцевально – ритмическая гимнастика – это образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.
- Игропластика – это методика развития мышечной силы и гибкости занимающихся [66].
- Ритмическая гимнастика – это комплекс танцевального характера, упражнения в котором выбираются в соответствии с ритмическими особенностями музыкального сопровождения. Упражнения ритмической гимнастики по своей двигательной структуре просты и доступны для детей. В нее входят: общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, элементы танца, но выполненные более разнообразно и эмоционально.

Комплекс ритмической гимнастики условно делится на три части: подготовительную, в которую включаются разогревающие упражнения, основную – куда входят интенсивные упражнения для всех частей тела, бег, прыжки, и заключительную, направленную на восстановление.

Движения подготовительной части должны выполняться с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе. Сюда включаются упражнения общего воздействия: потягивания, разновидности ходьбы на месте и с продвижением, танцевальные шаги[22].

Основная часть комплекса ритмической гимнастики направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. В нее включаются наиболее интенсивные упражнения в исходных положениях стоя, сидя, а также дающих так называемые «пиковые» нагрузки (бег и прыжки).

Последовательность упражнений связана с их направленностью на проработку мышечных групп. Сначала в работу включаются мышцы шеи, рук плечевого пояса, затем туловища и ног. В положениях сидя и лежа также выполняются упражнения, чередующиеся по воздействию.

В заключительную часть входит несколько упражнений с малой интенсивностью. Это, в основном, упражнения на расслабление и дыхательные, поскольку самое важное после аэробной нагрузки – продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Упражнения этой части должны помочь организму восстановиться после напряженной физической работы [53].

- Медицинболы – это гантели, гири и другие спортивные снаряды.
- Фитболы – это координационные мячи. Фитбол гимнастика – одно из новых направлений в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками. Занятия с мячом-фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, но и позволяют решать достаточно актуальную для современного дошкольника задачу – формируют правильную осанку. Являясь средством оздоровительно-коррекционной работы, такие мячи оказывают специфическое воздействие на опорно-двигательный и связочно-мышечный аппарат. Фитбол гимнастики в детском саду как средства физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста позволяет решать целый комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем дошкольника [36].
- Ушу – это восточная система физических упражнений, направленная не только на достижение спортивных результатов, но и на укрепление здоровья. Однако, понимая техническую сложность многих разновидностей ушу, была начата разработка комплексов, доступных всем, особенно детям. При решении данной задачи исходили из следующего:

- упражнения должны быть выбраны из числа 800 известных элементов традиционной, национальной школы Тайцзицюань;

- их выполнение не должно быть связано с наличием специальных площадок и инвентаря;
- овладение формой движений и их последовательностью не потребует длительного времени;
- время выполнения самого короткого комплекса не должно превышать 4-6 мин.

Для достижения оздоровительного эффекта на занятиях необходимо выполнять следующие основные *правила*:

- тишина спокойствие;
- не напряженность, достигаемая мягкостью и плавностью движений;
- следование строго определенной очередности движений и их форме.

Обучение предполагает три этапа.

На *первом* осваиваются внешние формы движений, их последовательность.

На *втором* этапе уточняются все детали и особенности движений, отрабатывается их связь с дыханием, закрепляется навык выполнения комплекса в целом.

Третий этап – совершенствование, достижение гармонии внешней формы, управление физическим и психическим состоянием.

- Йога – это система физических, духовных и психических упражнений. Йога – это такой подход к жизни, который предполагает, что наше тело тесно связано с разумом, а ум связан с душой.
- Синг шен джуан – это система упражнений, или форма, как ее принято называть, начального уровня цигуна. Она представляет собой оздоровительную гимнастику, воздействующую на суставы тела через правильное расслабление. Целью этой практики является формирование правильной структуры тела — физической и энергетической, то есть создание здоровой осанки здорового позвоночника в здоровом теле. Выпрямляется позвоночник, появляется гибкость в суставах, устраняются глубокие зажимы в теле.
- Хатха-йога – одна из составных частей йоги. Упражнения Хатха-йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определенные положения людей, предметы. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.д. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому дети лучше запоминают упражнения и легче их осваивают [27].
- Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.
- Психомышечная тренировка – это обучение произвольному напряжению и расслаблению мышц тела.
- Стретчинг – комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше

подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения.

Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Занятия игровым стретчингом помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность [4].

Это разнообразие, нетрадиционных методов физического воспитания помогает педагогу развить в детях интерес к физкультуре, повысить двигательную активность детей и моторную плотность занятий [96].

Вырабатывая навыки владения основными движениями и выполнения физических упражнений, происходит знакомство детей с физическими, физиологическими процессами человека во время занятий физкультурой (строение тела, мышц, правильной осанки, роли позвоночника в организме, работе сердца, о роли режима дня, о правильном питании). Кроме того, о правилах поведения, помощи при травмах (ушибы, порезы, обморожения) – всё это для осознанного отношения к физкультурным занятиям [50].

При выборе таких методов воспитателю необходимо учитывать:

- задачи,
- содержание,
- место и условия проведения,
- физическую подготовленность детей,
- степень владения ими определенными видами движений,
- индивидуальные особенности
- интерес детей.

Интерес – это осознанное, избирательное, положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека проявлять активность для познания интересующего его объекта [59].

Интерес характеризуется широтой (например, по всем видам спорта), глубиной (проявление специального интереса к одному виду спорта), устойчивостью (длительность сохранения), мотивированностью (случайный или осознанный), действительностью (проявляет ребенок активность для удовлетворения интереса или же он пассивен).

Интересы детей бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. С учетом конкретных причин проявления дошкольниками интереса к физической культуре руководитель физического воспитания должен строить свою работу по агитации и пропаганде физической культуры, по формированию интереса к физкультуре, независимо от проходимого материала. Однако дополнительно проявляют и дифференцированный интерес к различному программному материалу (мальчики отдают предпочтение спортивным играм, а девочки — подвижным). От правильной постановки целей зависит поддерживание, а порой и формирование интереса и целеустремленности дошкольников в сфере физической культуры.

Поддерживание интереса и целеустремленности дошкольников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение, и формируется ли у них удовлетворенность занятиями физической культурой [88].

Дошкольный возраст — это время активного формирования организма ребенка. Постоянное использование только классической структуры зачастую «ведет к снижению интереса детей к занятиям и, как следствие, к снижению их результативности. Поэтому необходимо использовать нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности и поло-ролевой принцип подбора движений [77].

Поэтому в дошкольных заведениях появилась необходимость использовать нетрадиционные методы физического воспитания. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.

При выборе таких методов воспитателю необходимо учитывать задачи, содержание, место и условия проведения занятия, физическую подготовленность детей, степень владения ими определенными видами движений, индивидуальные особенности и интерес детей [82].

Можно сделать вывод, что применение разнообразных форм нетрадиционных физкультурных занятий помогает педагогу развить в детях интерес к физкультуре, повысить двигательную активность детей и моторную плотность занятий. Так же нетрадиционные физкультурные занятия выполняют познавательную функцию, дети узнают о разных техниках и интересных видах спортивных занятий, что впоследствии ведет к приобщению их к спорту и здоровью.