

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДИК В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Сиринова С.Ю., заместитель заведующего по ВиМР,
инструктор по физической культуре,
кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике,
МБДОУ № 63 «Неноседы»*

Актуальность поиска новых методических средств физического воспитания в детском саду обусловлена имеющимися тенденциями в российском образовании. Это связывается, прежде всего, с необходимостью воспитания подрастающего поколения, готового и способного заботиться о своем здоровье, совершенствовать свои физические качества, а также выстраивать взаимоотношения с другими людьми на позициях позитивных социальных взаимодействий. Вместе с тем, конкретная среда дошкольного образовательного учреждения требует новых подходов в физическом воспитании детей. Анализ медицинских данных за последние пять лет показал, что в детский сад поступают менее 10% детей имеющих первую группу здоровья. Это связывается с плохой экологией промышленного города, низкими доходами семьи, недостаточной компетентностью родителей по вопросам физического воспитания дошкольников, с отсутствием возможности у родителей обеспечить детям систематическое посещение спортивных клубов и секций (первые довольно дороги, вторые – редко работают с дошкольниками, их количество недостаточно в зоне «шаговой» доступности).

Осознавая потребность общества и государства в физически подготовленных гражданах, способных повышать престиж страны на мировой арене, как через участие в соревнованиях, так и через популяризацию здорового образа жизни, а также учитывая особенности развития детей дошкольного возраста, мы считаем возможным обратиться к решению следующих задач практики физического воспитания детей дошкольного возраста:

- формировать представления о своем теле и о здоровом образе жизни; совершенствовать двигательные навыки;

- воспитывать потребность в движении и физическом самосовершенствовании на основе «мышечной радости»;

- использовать разнообразные средства повышения двигательной активности детей на занятиях по физической культуре и в самостоятельной деятельности.

В настоящее время инструктору по физической культуре предоставлены большие возможности в варьировании программного материала по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Традиционно в детском саду широко используются игровые методики, включающие подвижные и народные игры, и комплексы упражнений для развития и формирования правильного дыхания, координации движений, выносливости, ловкости и других элементарных физических качеств.

Однако анализ и обобщение практического опыта показывает, что данные средства не решают задач воспитания физической культуры как составляющей культуры вообще, представляющей собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

С одной стороны это связано с тем, что инструкторы физической культуры в большинстве случаев работают в отсутствие спортивного зала в детских садах типовой постройки, не обеспечены в полной мере техническими средствами обучения и новыми видами спортивного инвентаря; недостаточно конкретных методических разработок, примерного музыкального сопровождения к занятиям. С другой стороны, инструкторы в ДОУ имеют слабую профессиональную подготовку к проведению занятий физической культурой, недостаточный опыт собственной спортивной карьеры. Мы считаем, что с

детьми дошкольного возраста необходимо работать ответственно и профессионально, ведь из всех детских возрастных групп – дошкольный возраст оказывается одним из наиболее продуктивных для развития двигательных способностей.

В систему физического образования МБДОУ №63 г. Екатеринбурга, начиная с 2004 года, введены и успешно реализуются инновационные занятия с элементами хореографии, акробатики, художественной и танцевально-игровой гимнастики, методика которых направлена на всестороннее развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения – от трёх лет до семи лет.

На основе анализа программ физического воспитания для ДОУ с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста, а также осознавая мощный потенциал гимнастики в развитии детей 3-6 лет, была составлена комплексная система физического воспитания. Она включает такие физические упражнения, которые оправданы как с точки зрения физиологической и функциональной, так и образовательной и эстетической. В этом плане танцевальные и ритмические упражнения, элементы гимнастики и акробатики будут способствовать формированию у детей правильной осанки, красивой походки, силы, скоростно-силовых качеств, развитию ритмичности и координации движений.

В отличие от традиционной методики, включающей широкий набор физических средств, мы особый упор делаем на систематическое применение гимнастических средств и упражнений на занятиях с детьми дошкольного возраста.

Одной из положительных сторон гимнастики является обеспечение гармоничного развития организма детей. Различные гимнастические упражнения формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности. Занятия гимнастикой одновременно содействуют формированию более полноценной личности, воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость и упорство. Воздействие данных упражнений на организм ребёнка складывается благоприятно еще и потому что они проводятся под специально подобранное музыкальное сопровождение.

Основные идеи, подходы, принципы методики базируются на работах Г.А. Бобровой, Е.Г. Сайкиной, Т.Т. Роттерс, Ж.Е. Фирилевой. Применение данной методики направлено на повышение физической подготовленности развитие морально-нравственных качеств дошкольников с помощью средств гимнастики, что доказано не только теорией, но и подтверждено практикой.

На занятиях по физической культуре с дошкольниками очень важно задействовать хореографические и акробатические упражнения. Элементы хореографии используем в начале занятия в качестве подготовки к более сложным упражнениям. К старшей группе детского сада дети уже владеют основными позициями ног и рук, имеют представление о более сложных хореографических элементах, что позволяет нам формировать навыки двигательной импровизации, выполнять упражнения красиво, технично и правильно. Поскольку подвижность в суставах у детей дошкольного возраста повышена, они легко и с удовольствием усваивают упражнения на гибкость, но всегда следует помнить об ограничениях для некоторых детей, которые предписываются медиками, поэтому, прежде чем приступить к занятиям обязательно следует познакомиться с медицинскими картами каждого ребёнка.

Конечно, под акробатическими элементами подразумеваются, прежде всего, такие упражнения на гибкость как «корзиночка», «кошечка», «лягушка» и т.п., но не нужно забывать о том, что развивать гибкость в верхних отделах позвоночника и в плечевом поясе следует в сочетании с упражнениями на укрепление мышц живота и спины. Детей старшей и подготовительной групп, не имеющих медицинских ограничений, с согласия родителей, обучаем более сложным акробатическим упражнениям: стойке на лопатках, мосту, кувырку вперед, назад через плечо. Упражнения статического и динамического характеров чередуем, что позволяет уменьшить утомляемость, и повышает интерес к занятиям.

Гимнастика имеет тесную связь с музыкой. Музыка создаёт более яркое представление о характере движения, чем слово, и тоньше дифференцирует его эмоциональные нюансы. На занятиях используются современные детские записи с текстом

и инструментальная музыка. Текст помогает раскрыть характер музыки, понять предполагаемые упражнения. Музыкальное сопровождение по темпу и характеру должно соответствовать упражнениям. При проведении занятий под музыку, у дошкольников воспитываются следующие музыкально – двигательные умения: начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки, понимать её содержание и самостоятельно отвечать на музыку движением, двигаясь в музыкальном ритме и темпе, импровизировать с образами.

Благодаря использованию на занятиях гимнастики у детей развиваются: ритмичность, лёгкость, пластичность. Формируется правильная осанка, красивая походка, воспитываются эстетические понятия, культура движений. Средствами гимнастики мы также развиваем такие физические качества, как общая выносливость, сила, гибкость, координация и ловкость.

В целом предлагаемая методика базируется на хорошо известных принципах педагогики и методики дошкольного образования и включает новые подходы в работе с детьми.

Методика применяется в реальном детском саду уже более 7 лет. Результаты мониторинга физической подготовленности детей с 2005 по 2011 г.г. показывают положительную динамику физического развития детей МБДОУ №63 на основе применения инновационной методики работы с детьми, что свидетельствует о повышении качества занятий по физической культуре, их систематичности и востребованности. Благодаря правильно организованной работе дети МБДОУ №63 успешно справляются с программой по физической культуре. К подготовительной группе более 90% детей имеют хорошие результаты физической подготовленности. Выступая на районных и городских соревнованиях, дети МБДОУ №63 ежегодно занимают призовые места, являются дипломантами фестивалей. Многолетние наблюдения и обобщение сведений показывают, что среди воспитанников МБДОУ около 15% занимаются в спортивных секциях и школах по рекомендации инструктора по физической культуре, показывая стойкую положительную динамику в физическом развитии и значительные спортивные достижения. Родителями выпускников отмечается высокий уровень подготовки детей, умение педагогов видеть в каждом ребенке личность и развивать в нем индивидуальные способности, внимательное и доброжелательное отношение к детям, родителям.

Таким образом, представленные результаты работы свидетельствуют об эффективности педагогического опыта, его направленности на своевременное и качественное решение задач физического развития детей дошкольного возраста.

Список литературы:

1. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. – М.: Просвещение, 2005.
2. Лесгафт П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1998.