

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Базовых дисциплин
кафедра

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

СВ С.В. Мамаева
подпись инициалы, фамилия

« 23 » июня 2022 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура
код-наименование направления

**АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ В ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Руководитель ЛС
подпись, дата

доцент, канд. филол. наук Л.С. Шмульская
должность, ученая степень инициалы, фамилия

Выпускник В.О
подпись, дата

В.О. Волошина
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2022

Продолжение титульного листа БР по теме: «Альтернативные формы организации и проведения физкультурных занятий в дошкольных образовательных организациях»

итет

Консультанты по
разделам:

_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия
_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия

Нормоконтролер

23.06.2022 Сиб
подпись, дата

Машинская С.В.
инициалы, фамилия

еу

Т -
О
К
И
Я
О

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 Теоретические основы альтернативных форм организации и проведения физкультурных занятий в ДОУ	8
1.1 Традиционные и альтернативные формы организации физического воспитания	8
1.2 Применение альтернативных форм физического воспитания в дошкольных образовательных организациях как педагогический процесс	16
1.3 Обобщение опыта применения альтернативных форм организации физкультурного занятия в ДОУ (на основе анкетирования).	22
2 Методика организации альтернативных физкультурных занятий в работе с детьми шести лет.....	32
2.1 Особенности физического развития детей 6 лет	32
2.2 Методические рекомендации по организации альтернативных физкультурных занятий в работе с детьми шести лет	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	53
ПРИЛОЖЕНИЕ А Анкета для педагогов.....	57

ВВЕДЕНИЕ

Ускорение современной жизни ставит перед педагогикой задачу более активно использовать разнообразные формы физической активности для развития дошкольников. Современные дети проводят в движении существенно меньше времени, чем их сверстники двадцать или тридцать лет тому назад. Это явление вызвано естественным процессом развития общества. Социальные тенденции к обособлению семей, развитие технологий, которое сделало доступными разнообразные электронные гаджеты – все это ведет к снижению физической активности детей дошкольного возраста.

О важности здорового образа жизни и спорта сегодня уже не ведутся дискуссии – этот факт давно признан официальной медициной и нашел широкое понимание в массовом сознании. Необходимость вести активный образ жизни сейчас признают все. Особенно важно приучать к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста, чтобы с детства сформировать правильные привычки.

Физические нагрузки необходимы для обеспечения гармонии умственного, физического и эмоционального состояния детей. Исследователи физической культуры подчеркивают ее уникальные возможности в физическом и общем развитии детей, особенно в развитии воли и характера, коммуникативных качеств ребенка. Физических упражнений в настоящее время очень много, они разнообразны, и хороши тем, что позволяют регулировать нагрузку в соответствии с возможностями конкретного ребенка.

Педагог дошкольного образования должен помнить, что его главной задачей является необходимость научить детей активно и самостоятельно двигаться и получать удовольствие от физического движения. Физическая

активность является обязательным условием не только для формирования широкого спектра физических навыков и укрепления здоровья детей, но и для психического развития, для воспитания морально-волевых качеств личности.

В Российской Федерации наиболее распространенными являются традиционные формы физического воспитания дошкольников. В детских образовательных учреждениях в рамках образовательной программы организуются занятия по физическому воспитанию, режимно-гигиенические процедуры и мероприятия по активизации естественных сил организма (закаливание).

Помимо этих традиционных форм работы с воспитанниками имеется целый ряд альтернативных форм, которые не только приносят пользу физическому развитию дошкольников, но и вызывают живой интерес, позитивную эмоциональную реакцию детей, что, в свою очередь, способствует восприятию детьми физической активности как положительного явления, приносящего радость и удовольствие. В число таких форм физической активности входят, например, танцевальные занятия, сюжетно-ролевые игры с физической нагрузкой, элементы йоги, военно-спортивные состязания, тренировочные занятия по определенному виду спорта и т.д.

Использование таких форм физического воспитания практикуется в отечественных ДОУ, однако применение их можно назвать эпизодическим и бессистемным. Целесообразно уделять альтернативным формам физического воспитания детей полноценное внимание, планировать такие занятия на перспективу и включать их в образовательные программы детского учреждения.

Всем вышеперечисленным обусловлена актуальность выбранной темы работы.

Цель исследования – рассмотреть теоретические и методические аспекты альтернативных форм организации и проведения физкультурных занятий в дошкольных образовательных организациях.

Объект исследования – организация физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Предмет исследования – использование альтернативных форм организации и проведения физкультурных занятий детей дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Раскрыть особенности традиционных и альтернативных форм организации физического воспитания.

2. Выявить специфику применения альтернативных форм в дошкольных образовательных организациях

3. Обобщить опыт применения альтернативных форм организации физкультурного занятия в ДОУ на основе анкетирования педагогического коллектива и родителей воспитанников.

4. Охарактеризовать особенности физического развития детей шестилетнего возраста.

5. Разработать методические рекомендации по организации альтернативных физкультурных занятий в работе с детьми шести лет.

Практическая значимость исследования. Результаты исследования могут быть применены в организации альтернативных форм физической активности детей педагогами и преподавателями физической культуры дошкольных образовательных организаций и учреждений дополнительного образования.

Методологическая база исследования и степень изученности проблемы исследования.

Развитие физических качеств ребенка в онтогенезе изучали А.А. Баранов [6], А.В. Запорожец [12], Н. Н. Поддъяков [22], В.С. Фарфель [30].

Влияние двигательной активности ребенка на различные стороны его развития изучали Л.А. Венгер [7], Ю.Ф. Змановский [13], М.А. Рунова [25] и др.

Н. В. Дубровинская [11], П.Ф. Лесгафт [16], Д. А. Фарбер [29] в своих исследованиях рассматривали потребность детского организма в физической активности.

Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи была предложена В.К. Бальсевичем [4]. Также В.К. Бальсевич рассматривал влияние физической активности на здоровье человека [5].

Структура исследования: введение, две главы, заключение, библиографический перечень источников и приложения.

1 Теоретические основы альтернативных форм организации и проведения физкультурных занятий в ДОУ

1.1 Традиционные и альтернативные формы организации физического воспитания

Современные дошкольные образовательные учреждения организуют физическое воспитание детей преимущественно по типовой программе, предполагающей традиционные формы организации физической активности детей.

К традиционным формам физического воспитания в ДОУ относятся физкультурные занятия, режимно-гигиенические мероприятия и процедуры закаливания[9].

Образовательное направление «Физическое развитие» в рамках ФГОС ДОО говорит о том, что ключевыми целями физкультурных занятий с дошкольниками являются следующие:

- развитие и совершенствование физических качеств (скорости, силы, выносливости и координации);
- предотвращение нарушений развития опорно-двигательного аппарата (за счёт тренировки правильной осанки, устойчивого статического и динамического положения тела);
- приобщение к здоровому образу жизни;
- воспитание заинтересованности спортивными занятиями и положительного отношения к физической активности[2].

Задачи физического воспитания, в соответствии с требованиями ФГОС, ставятся более конкретно для каждой возрастной группы дошкольников.

Задачи физического воспитания для старшей группы детского сада (возраст от пяти до шести лет) перечислены далее:

- пополнять комплексы упражнений сочетаниями движений (например, бегать спиной вперёд, приставными шагами и пр.);
- совершенствовать пластику движений (в подвижных, хороводных играх);
- создавать правильный образ «культуры спортивного поведения» (к примеру, контролировать эмоции при выигрыше или проигрыше);
- отрабатывать культурно-гигиенические навыки (без помощи взрослых одевать и переодевать спортивную форму, обувь, мыть руки и умываться после занятия);
- продолжать стимулировать интерес к спорту (например, за счёт просмотра и обсуждения выступлений известных спортсменов на крупных соревнованиях);
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- привлекать к подготовке и проведению спортивных досуговых мероприятий;
- тренировать умение держать равновесие, выполняя переходы от более активных к менее активным движениям (например, из бега в ходьбу, из ходьбы в приседания и т. д.);
- учиться подтягиваться, используя опору;
- приучать следовать правилам спортивных игр (в футболе, баскетболе, волейболе и пр.);
- воспитывать навык прогнозирования двигательной активности, то есть распределения сил для выполнения упражнения;
- поощрять стремление организовывать игры со сверстниками [2].

Спортивные занятия в ДОУ проводят три раза в неделю. Как правило, два раза дети занимаются в спортзале или в групповом помещении, один раз в неделю спортивные занятия должны проходить на открытом воздухе, при условии, что погода этому благоприятствует. В большинстве ДОУ есть штатная единица преподавателя физкультуры или инструктора по

физвоспитанию, но при отсутствии таких специалистов занятия может проводить воспитатель группы.

Дети дошкольного возраста в физическом плане высокоактивны. Как правило, движение для них – это потребность. Данную возрастную особенность необходимо использовать для гармоничного физического развития. Этим обусловлена значимость физкультурных занятий в дошкольных организациях. Отметим, что для организации занятий по физической культуре требуются знания не только методико-педагогические, но и психолого-физиологические, связанные с возрастными особенностями воспитанников [10].

Уроки физической культуры проводятся в детском саду трижды в неделю: два раза в спортивном зале или, если есть достаточно пространства, в группе, и один раз на улице, но при условии, что погода позволяет. В этом образовательном направлении с детьми работает инструктор по физкультуре или воспитатель (в случае, когда в ДОО нет штатной единицы педагога по физической культуре).

Занятия организуются в соответствии с рабочей программой физического воспитания. Это локальный управленческий документ ДОО, который разрабатывается в соответствии с основной образовательной программой учреждения, с учетом требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [1], ФГОС ДОО [2] и иных нормативно-правовых документов, касающихся дошкольного образования.

Физкультурные занятия в дошкольном учреждении могут быть как традиционными, так и альтернативными по своей форме.

Содержание традиционных занятий – это общеразвивающие упражнения, бег, ходьба, прыжки, упражнения с мячом и обручем, гимнастика и т.д. Общеразвивающие упражнения просты в исполнении и не требуют особых навыков, поэтому они повсеместно применяются в дошкольных учреждениях. По крайней мере три раза в неделю дети должны

участвовать в интенсивных аэробных упражнениях, и реализовать это правило помогает организация общеразвивающих двигательных нагрузок для дошкольников.

Отдельно стоит остановиться на таком характере организации занятий, как проведение гимнастики. Гимнастика является одним из доступных и наиболее артистичных видов спорта. Это комплексная программа физических упражнений, включающая скорость, силу, гибкость, координацию, силу и равновесие.

Существует несколько видов уроков гимнастики, которые могут проводиться как отдельная НОД (непосредственная образовательная деятельность), а могут включаться в сетку физкультурных занятий других видов или в выполнение режимных моментов [9].

В этом образовательном направлении с детьми работает инструктор по физкультуре или воспитатель (в случае, когда в ДОО нет штатной единицы педагога по физической культуре).

Однако имеются также примеры использования альтернативных, нетрадиционных подходов к организации физического воспитания детей в ДОО, которые мы рассмотрим далее.

В 1996 году В.К. Бальсевич сформулировал концепцию альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи [4]. По словам исследователя, жестко спрограммированные, стандартизированные программы физического воспитания приносят только временный эффект, но не могут сформировать у детей устойчивого положительного отношения к физкультуре и спорту. Требуется поиск применения альтернативных форм физического воспитания детей. Сформулируем авторское определение альтернативных форм физического воспитания: это нестандартные и нерегламентированные методы и приемы организации физической активности детей, соответствующие индивидуальным характеристикам обучаемых, в соответствии с их личными склонностями и возможностями. К альтернативным формам физической активности

дошкольников относятся: все виды детских игр, тренировки по определенным видам спорта, занятия на тренажерах и физкультурных комплексах, танцы, йога, военно-спортивные мероприятия и т.д. Любая деятельность, связанная с физическими нагрузками, может быть отнесена к альтернативным формам физического воспитания.

Применение альтернативных форм организации физического воспитания дошкольников основано на положительном отношении детей к различным формам физической активности, а также на том позитивном эффекте, который данные формы могут принести в плане физического развития воспитанников[34].

Наиболее популярной альтернативной формой физической активности являются сюжетно-ролевые игры [17].

Сюжетно-ролевые игры позволяют детям одновременно активно двигаться и учиться какой-либо практической деятельности. Использование сюжетно-ролевых игр дает детям первичный опыт, помогает применять теоретические знания на практике, фиксировать их в долговременной памяти и создавать способы решения проблем, с которыми они сталкиваются (или могут столкнуться в будущем) в повседневной жизни. Дошкольники могут «записывать»какие-либо способы действий в свою долговременную память в в таких условиях,потому что игры стимулируют все органы чувств. Игры с определенным сюжетом и заданиями положительно влияют на когнитивное, моторное, языковое и социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. Практически любую сюжетно-ролевую игру можно использовать для того, чтобы в процессе игры дети активно двигались. Например, игра в пожарных может быть проведена возле шведской стенки, по которой будут взбираться и спускаться «пожарные» и «пострадавшие», которых необходимо спасти. Игра в полицейских может включать в себя элементы погони за «нарушителями». Даже игра в школу может быть основана на физической активности, если играть в урок физкультуры, где «учитель» самостоятельно придумывает упражнения, а «ученики» выполняют их.

Физическую активность детей можно «вписать» практически в любой сказочный сюжет и т. д.

Тренировочные занятия по определенному виду спорта. Такие занятия вызывают у детей активный интерес и позитивно воспринимаются. Например, организация занятия по волейболу или баскетболу (разумеется, адаптированная в соответствии с физическими данными детей) позволит детям познакомиться с новым для них видом физической активности. Такое занятие-тренировка будет сочетать в себе и элемент игры, и элемент соревнования, что обязательно заинтересует детей.

Тренажеры и физкультурные комплексы. Интерес у тренажерам и спортивным комплексам у детей всегда высок. Для результативного занятия требуется только организация, чтобы дети не «висели» на тренажерах бессистемно. Занятия на тренажерах хороши также тем, что оздоровительный и укрепляющий эффект от таких занятий приходит сравнительно быстро, не требуется длительное время. Использование тренажеров имеет и другой позитивный момент: для организации физической активности детей с использованием спортивной техники не требуется большое пространство, все спортивное оборудование можно установить в небольшой комнате [34].

Танцы. В дошкольном возрасте все дети без исключения очень любят танцевать. Музыкально-танцевальные занятия с большой физической нагрузкой – прекрасный способ решить сразу несколько задач физического и общего развития детей. Во-первых, это физическая нагрузка, обеспечивающая физическое и моторное развитие ребенка. Во-вторых, танцевальные упражнения способствуют развитию слуха, чувства ритма и музыкальных способностей. В-третьих, занятия танцами способствуют развитию гибкости, ловкости, координации движения, пластики. Человек, который умеет хорошо двигаться, чувствует себя более уверенно в любой ситуации. Поэтому танцевальные упражнения с дошкольниками – прекрасный альтернативный способ занятия физкультурой [8].

Длительное участие в танцевальных тренировках может принести детям пользу для здоровья, независимо от возраста или способностей. Регулярное занятие танцами позволит избежать развития проблем с сердцем, таких как сердечные заболевания и диабет. Оно также предотвращает возрастное функциональное снижение, такое как остеопороз и потеря костной массы. Танцы способствуют дисциплине и трудолюбию. Дети, регулярно посещающие занятия танцами, очень усердно трудятся, чтобы овладеть танцевальными навыками.

Танцевальные занятия могут быть организованы различным образом: например, изучение основ народного танца, спортивный танец, балльный танец, аэробика и т.д. Все зависит от наличия специалистов по преподаванию хореографии в педагогическом коллективе ДОУ. Но даже если хореографов среди педагогов ДОУ нет, можно организовать занятия аэробикой под музыку, с изучением самых простых танцевальных движений, которые будет проводить преподаватель физической культуры.

Занятия, включающие в себя элементарные упражнения из сферы психогимнастики. На таких занятиях дети развиваются не только физически, но и психически. Они начинают понимать тонкую и прочную взаимосвязь между собственной психикой и телом. Такие упражнения помогают развивать не только физические качества – силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию – но и память, волю, самоконтроль, внимание, воображение.

Упражнения с использованием системы йоги.

Преподавание йоги детям сильно отличается от преподавания занятий йогой для взрослых. Йога дает возможность проведения увлекательных и веселых занятий для детей. Йога для детей зависит от возраста. Даже 2-х и 3-летних детей можно обучать йоге. У многих современных детей есть различные проблемы с развитием, такие как: концентрация внимания; способность вести себя тихо; отсутствие дисциплины; дефицит внимания и т.д. Йога успокаивает и расслабляет детей, пробуждает их воображение,

создавая воображаемую среду. В некоторых упражнениях они могут притворяться животными или воображаемыми существами. Продолжительность занятий, проводимых в реальных позах йоги, варьируется (15-30 минут). Продолжительность разминки (3-5 вдохов на позу или упражнение), упражнений йоги (20-90 секунд каждое) и время отдыха между упражнениями должны зависеть от концентрации внимания детей. Полезны специальные игры, такие как занятия йогой в парах [15].

Военно-спортивные игры.

Игры типа «зарница» или спортивное ориентирование вызывают у детей особый интерес. Такой вид физической активности лучше всего организовать в теплое время года. Одновременно с физическим развитием дети в ходе такой игры могут получить множество разнообразной информации. Например, во время спортивного ориентирования они узнают о магнитном поле земли, о том, почему стрелка компаса всегда показывает на севе. Можно научить их основам чтения карт, ориентированию на местности. Помимо всего прочего, такие занятия очень увлекательны и вызывают у детей множество положительных эмоций.

Таким образом, альтернативные занятия физкультурой в детском учреждении могут быть органичной частью всего физкультурно-оздоровительного комплекса. Польза таких занятий в том, что они более интересны для детей, следовательно, вызывают положительное эмоциональное отношение. Дети начинают понимать, что физическая активность – это не только повторение и заучивание определенных движений. На собственном опыте они узнают, что физическая активность может приносить радость и удовольствие. В сознании детей закрепляется паттерн – «физическая активность = удовольствие». Кроме того, развитие детей в рамках альтернативных занятий физкультурой не ограничивается только развитием тела. Развиваются психические функции, социальные навыки [22]. В рамках такого направления деятельности легко реализовать

принципы индивидуализации, подобрать для каждого ребенка нагрузку и роль в мероприятии сообразно с его склонностями и способностями.

Однако, как и любая другая работа с детьми, деятельность по организации альтернативных форм физической активности требует методической разработки, перспективного планирования и систематизированного применения.

1.2 Применение альтернативных форм физического воспитания в дошкольных образовательных организациях как педагогический процесс

Постоянное использование только традиционных упражнений и методик зачастую ведет к снижению интереса детей и, как следствие, к снижению результативности занятий физкультурой. Однообразные движения морально утомляют детей, они начинают воспринимать регулярные занятия физкультурой в детском саду как рутину, как нечто привычное и неинтересное [27].

Этим обусловлено использование альтернативных подходов к построению и содержанию занятий. В альтернативных формах физического воспитания есть возможность изменять их содержание в соответствии с интересами и предпочтениями детей, что позволяет постоянно поддерживать увлечение детей. Альтернативные формы дают возможность индивидуального подхода к каждому ребенку, разумного распределения нагрузки с учетом уровня здоровья, физической подготовленности, двигательной активности детей.

Альтернативные формы физкультурных занятий в ДООУ позволяют реализовать личностно ориентированную модель [20]. Роль педагога в такой модели заключается в организации такой образовательной среды, которая обеспечивает возможность реализации индивидуальных интересов,

потребностей и способностей, то есть самостоятельной деятельности и эффективного накопления ребенком своего личного опыта.

Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки поведения в обществе.

Организация таких занятий по воспитанию и формированию, сохранению и укреплению здоровья детей предусматривает активную практическую, самостоятельную и интеллектуальную деятельность детей и воспитателя. Результатом обучения и воспитания детей являются новые знания, которые сразу можно использовать в практике повседневных жизненных ситуаций. Главное заключается в том, чтобы все они были направлены на решение следующих задач [14]:

- укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности;
- гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата ребенка;
- формирование правильной осанки;
- совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств;
- развитие психических способностей и эмоциональной сферы;
- воспитание интереса физической активности и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Основные педагогические условия применения в ДОУ альтернативных форм физической активности представлены далее [10]:

- воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий;
- включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры детей;

- развитие воображения в процессе освоения ребенком двигательных действий;
- создание условий для творчества и преобладание положительных эмоций на занятиях;
- выполнение детьми разнообразных движений с установкой на легкость и красоту;
- создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Таким образом, организация альтернативных форм физической активности предполагает процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, который по всем своим признакам является педагогическим процессом. В свою очередь, деятельность педагога в педагогическом процессе должна быть организована в соответствии с педагогическими принципами.

Данные принципы можно объединить в три группы (С. О. Филиппова и др.)[32]:

Первая группа – общие принципы образования и воспитания дошкольников в области физической культуры:

Принцип гуманизации образования дошкольников в области физической культуры. Реализация принципа гуманизации — это построение содержания, методов и форм занятий в ДООУ в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений детей, направленностью их личности, структурой их интересов. Вся работа по физической культуре строится на основе создания положительных эмоций от общения со сверстниками, физических упражнений (чувство «мышечной радости»), победы над своим неумением; понимания того, что он делает что-то очень важное для своего здоровья.

Принцип демократизации образования дошкольников в области физической культуры обеспечивает педагогу право свободного выбора средств, форм и методов работы с детьми. Однако такое право должно

гарантировать адекватность избранных форм, методов и средств физическому состоянию детей и задачам образования дошкольников в области физической культуры.

Принцип гуманитаризации образования нацеливает педагогов и родителей на формирование у дошкольников в ходе двигательной деятельности понимания роли и места человека в мире движений; на приобщение их к ценностям физической культуры и создание условий для познания своих возможностей в мире движений; на поддержание чувства справедливости при оценке результатов соревнований.

Принцип развивающего характера обучения. В развивающем обучении педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных личности дошкольника, он является полноценным субъектом деятельности.

Вторая группа – принципы организации педагогического процесса.

Принцип оздоровительной направленности. Педагоги и тренеры-преподаватели несут ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка. Они обязаны обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для игр и занятий детей. Педагоги должны так организовывать занятия физическими упражнениями, чтобы реализовать и профилактическую, и развивающую функции: во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности детей, возникающий в условиях современной жизни; во-вторых, совершенствовать функциональные возможности организма детей, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.

Принцип социализации ребенка. Ребенок, как член общества, вне общества жить не может, основная его потребность — жить вместе с окружающими людьми. Поэтому процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы дошкольник был постоянно вовлечен в групповую двигательную деятельность, в совместное решение двигательных задач,

чтобы его двигательное поведение в процессе занятий было составной частью системы двигательных действий всей группы.

Принцип всестороннего развития личности. При решении специфических задач образования дошкольников в области физической культуры решаются также задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания. На любом занятии физическими упражнениями педагог должен стремиться активизировать мыслительную деятельность детей, создавать условия, в которых ребенок самостоятельно ищет наиболее рациональный способ поведения, упражняется в трудовых действиях, фиксирует внимание на красках, формах окружающей обстановки, эмоционально воспринимает музыку.

Принцип единства с семьей. Правильно воспитать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования со стороны педагогов и родителей в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно-гигиенических навыков, развития движений детей. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях, повышать физкультурную грамотность родителей.

Третья группа принципов – принципы построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками.

Научность;

Доступность;

Постепенность;

Систематичность;

Сознательность;

Активность;

Индивидуализация обучения.

Отличительные особенности физического воспитания определяются, прежде всего, тем, что это процесс, направленный на формирование

двигательных навыков и развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность. Физическое воспитание ставит своей целью всестороннее развитие личности, выработку ценностных ориентаций, убеждений, привычек, наклонностей у подрастающего поколения. Многие исследователи (В. Г. Алямовская [3], Ю. Ф. Змановский [13], Т. И. Осокина [19]) отмечают, что потребность в движении составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития.

Еще одним из эффективных методов повышения уровня работы по физическому воспитанию детей, по мнению В. Г. Алямовской [3], К. К. Утробиной [28], является внедрение новых педагогических технологий. Альтернативные формы физического воспитания детей в ДОУ предлагают широкие возможности для применения новых технологий и реализации педагогических принципов.

Особенно важно, что при проведении занятий с использованием альтернативных методик и нестандартного оборудования требуется реализация индивидуально-дифференцированного подхода. Такой подход представляет собой промежуточное звено между фронтальной работой со всем детским коллективом и индивидуальной работой с каждым ребенком. Это необходимо для целенаправленного воздействия на группы детей, которые характеризуются сходными индивидуальными и личностными качествами.

Основные критерии, которые необходимо учитывать – это индивидуальные склонности и состояние здоровья воспитанников. Одна и та же нагрузка для одних детей может быть оптимальной, а для других недостаточной или чрезмерной. уровень физической подготовленности. Учитывая уровень физической подготовленности детей, нельзя забывать о гендерных отличиях, проявляющихся в реакции организма детей на физическую нагрузку. Подбирая методики, необходимо обращать внимание

на развитие у мальчиков таких качеств, как сила, мужественность, а у девочек - гибкость, женственность и др.). Также у детей различается характер двигательной активности [21].

Специфика применения альтернативных форм в дошкольных образовательных учреждениях обусловлена прежде всего возрастными особенностями детей. В самом деле, нельзя обучать дошкольников применять сложные упражнения йоги или «взрослые» дыхательные практики. Любое применение физических нагрузок должно быть согласовано с возрастом и физическим развитием воспитанников.

1.3 Обобщение опыта применения альтернативных форм организации физкультурного занятия в ДОУ (на основе анкетирования).

В рамках нашего исследования был проведен анкетный опрос сотрудников МБДОУ Детский сад №34 (г. Лесосибирск), а также родителей воспитанников старшей группы «Колокольчик».

Вопросы анкеты для педагогического состава и анкеты для родителей представлены в Приложении.

Всего было опрошено 15 человек из числа педагогического коллектива (в том числе: старший методист, два преподавателя физической культуры, социальный педагог, два педагога-психолога, два педагога-дефектолога, семь воспитателей).

В ходе опроса родителей воспитанников было опрошено 19 человек (семеро отцов и двенадцать матерей).

Цель опроса – выявление предпочтений педагогов и родителей в вопросе применения альтернативных форм физического воспитания детей в ДОУ.

Задачи опроса:

- раскрыть мнение педагогов и родителей по поводу организации физического воспитания в детском саду;

- узнать, какие альтернативные формы занятий практикуются в детском саду;

- выяснить, какие альтернативные формы занятий физкультурой предпочитают педагоги и родители.

Результаты опроса педагогов ДООУ представлены далее.

Ответы на вопрос «Какие формы физического воспитания чаще применяются в вашем детском учреждении?» распределились следующим образом (см. рис. 1)

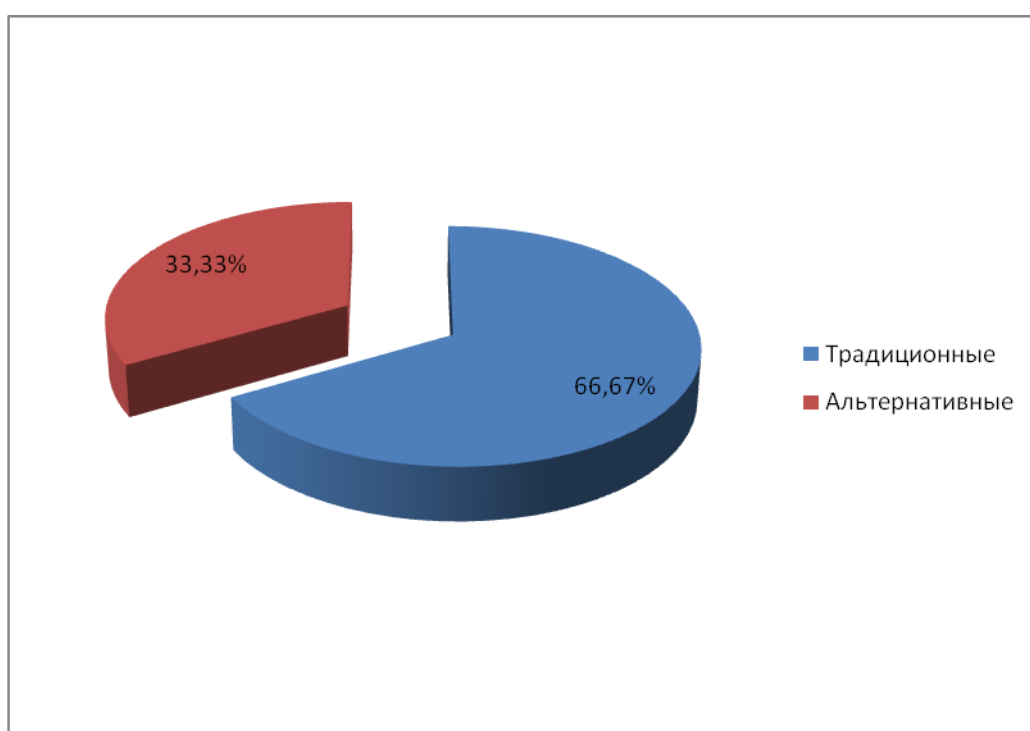


Рисунок 1 – Результаты ответа на 1 вопрос анкеты

На вопрос, какие именно формы альтернативного физического воспитания применяются в вашем детском учреждении, респонденты ответили следующее (см. рис. 2)

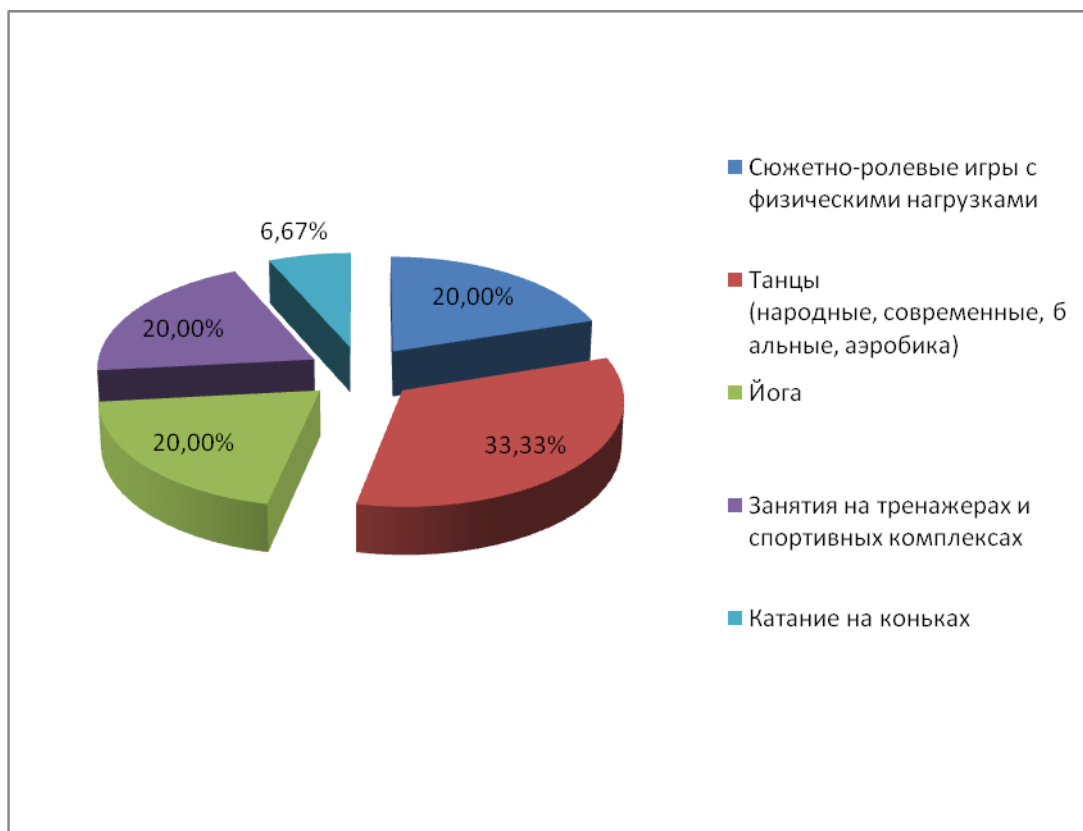


Рисунок 2 – Результаты ответа на 2 вопрос анкеты

Педагогам был задан вопрос, какие именно формы альтернативного физического воспитания больше всего нравятся детям (см. рис. 3)

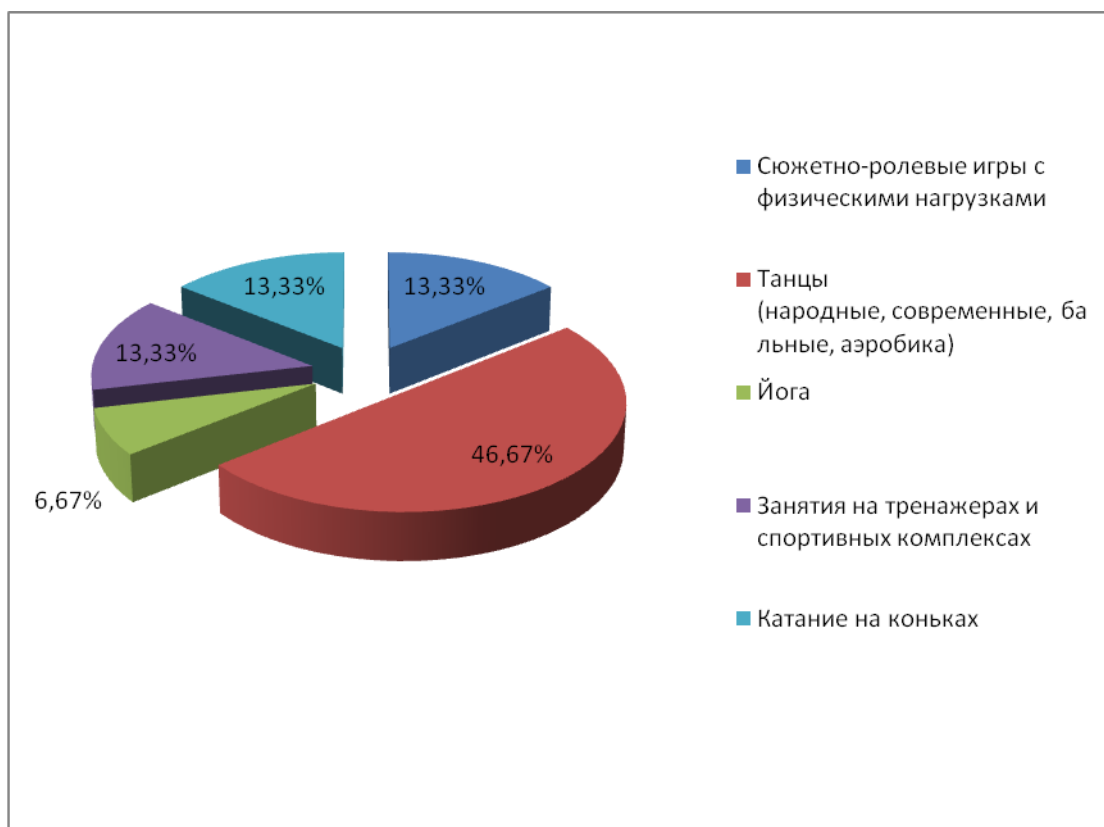


Рисунок 3 – Результаты ответа на 3 вопрос анкеты

В ответ на вопрос, входят ли альтернативные формы физического воспитания в календарный план образовательного учреждения или применяются эпизодически, ситуативно, все педагоги ответили, что такие формы не являются частью образовательной программы, но применяются спонтанно, по инициативе педагогов.

На вопрос о целесообразности постоянного применения альтернативных форм физического воспитания детей педагоги ответили следующим образом (см. рис. 4)

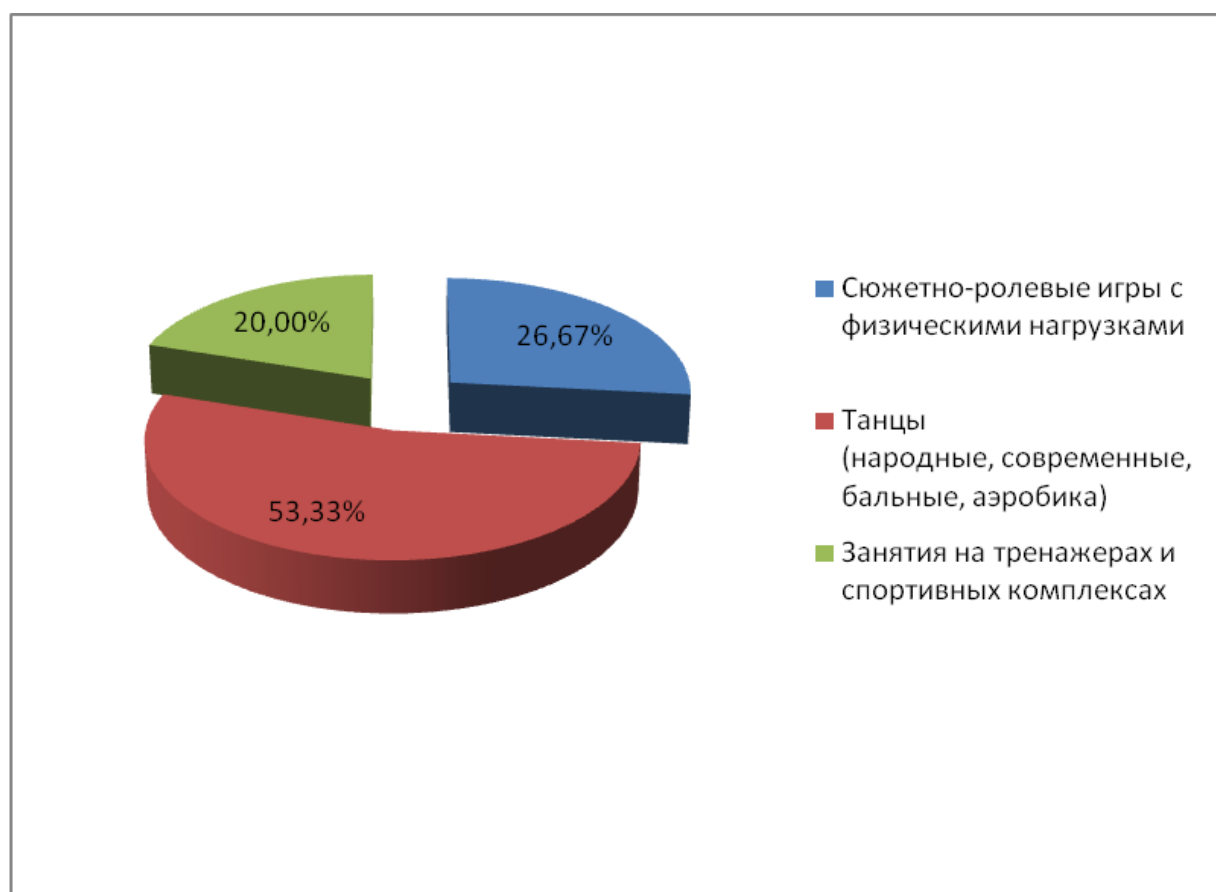


Рисунок 4 – Результаты ответа на 4 вопрос анкеты

Далее педагогам был задан вопрос, какие проблемы возникают при организации альтернативных форм физической активности. Ответы распределились следующим образом (см. рис. 5)

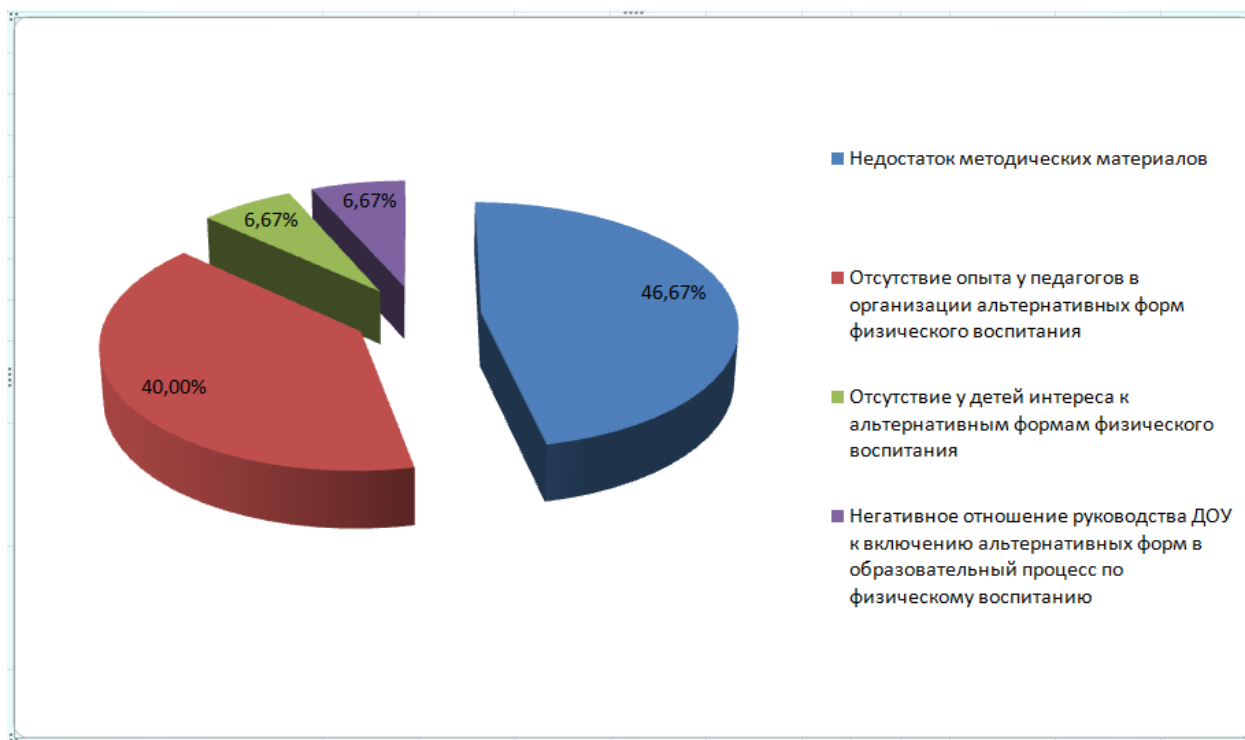


Рисунок 5 – Результаты ответа на 5 вопрос анкеты

На вопрос о готовности лично принимать участие в организации таких форм физического воспитания дошкольников все педагоги ответили утвердительно.

Рассмотрим далее результаты анкетирования родителей воспитанников.

В ответ на вопрос, организовано ли физическое воспитание детей в ДОУ на должном уровне, большинство родителей ответили утвердительно (см. рис. 6).

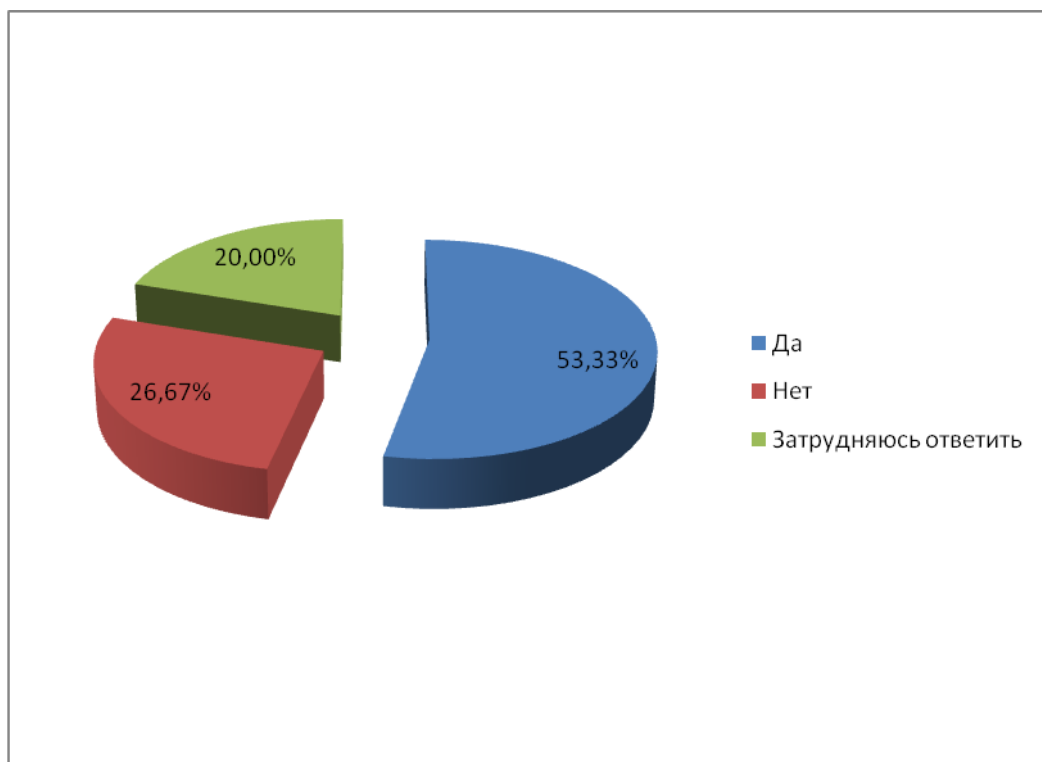


Рисунок 6 – Результаты ответа на 6 вопрос анкеты

На вопрос о том, какие формы физического воспитания преобладают в детском саду – традиционные или альтернативные, большинство родителей ответили, что используются оба вида (см. рис. 7).

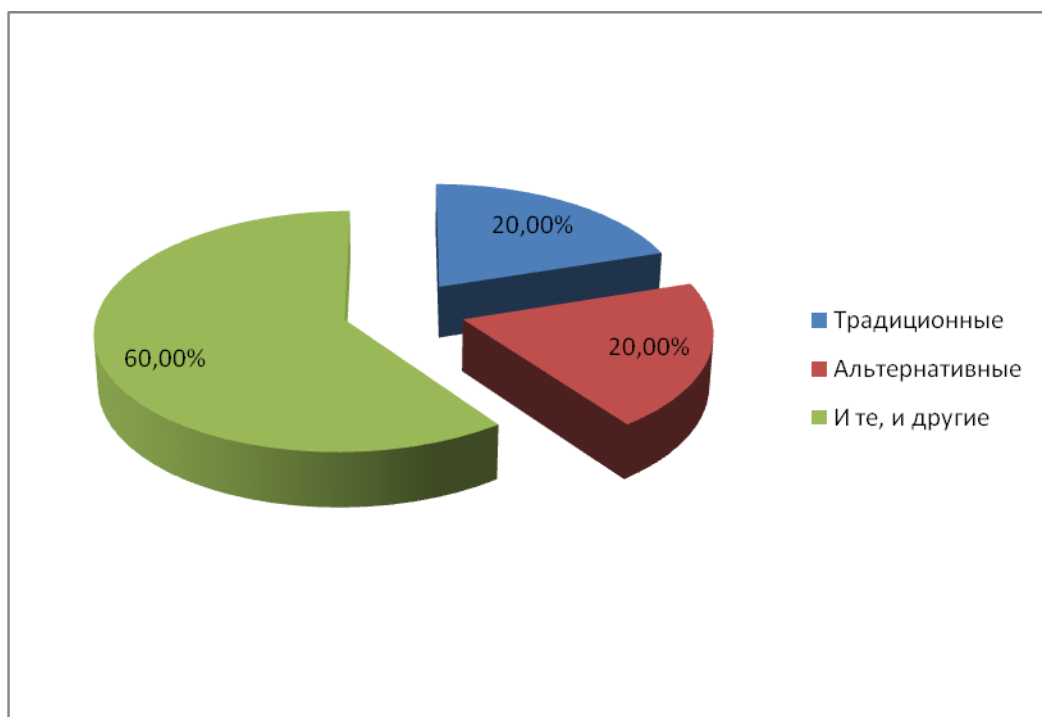


Рисунок 7 – Результаты ответа на 7 вопрос анкеты

Родители воспитанников ДОУ в опросе отметили, что их детям в большей степени нравятся альтернативные формы физического воспитания (см. рис. 8)

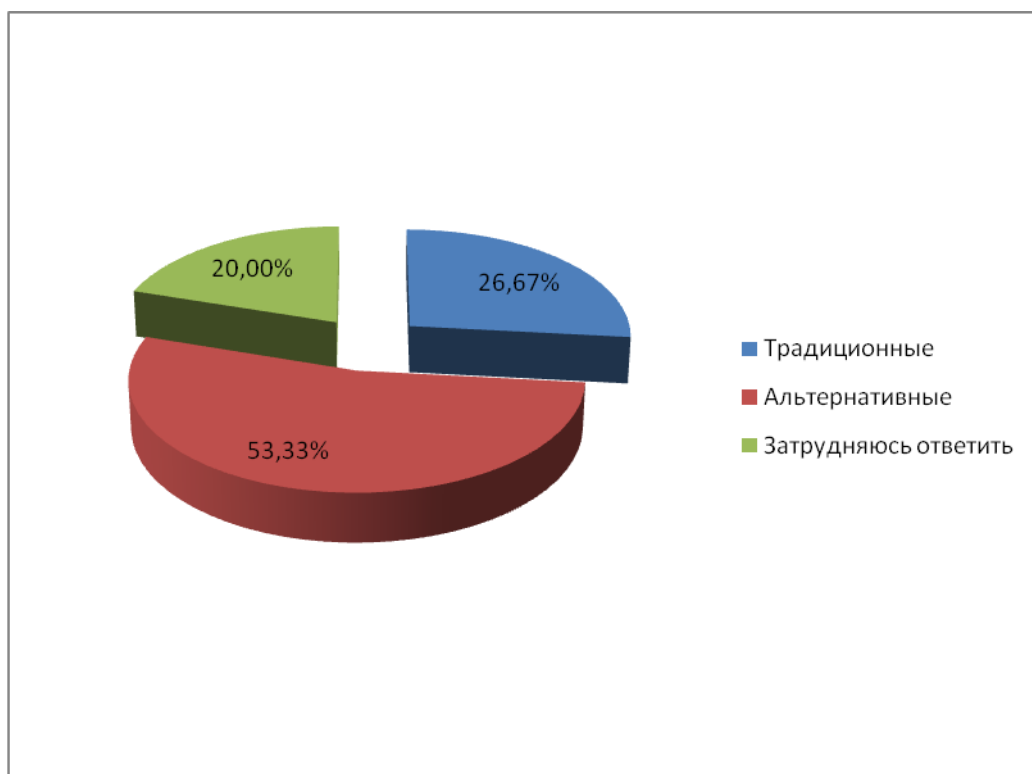


Рисунок 8 – Результаты ответа на 8 вопрос анкеты

На вопрос анкеты, какие именно виды альтернативного физического воспитания больше всего нравятся их ребенку, родители воспитанников ДОУ ответили следующим образом (см. рис. 9)

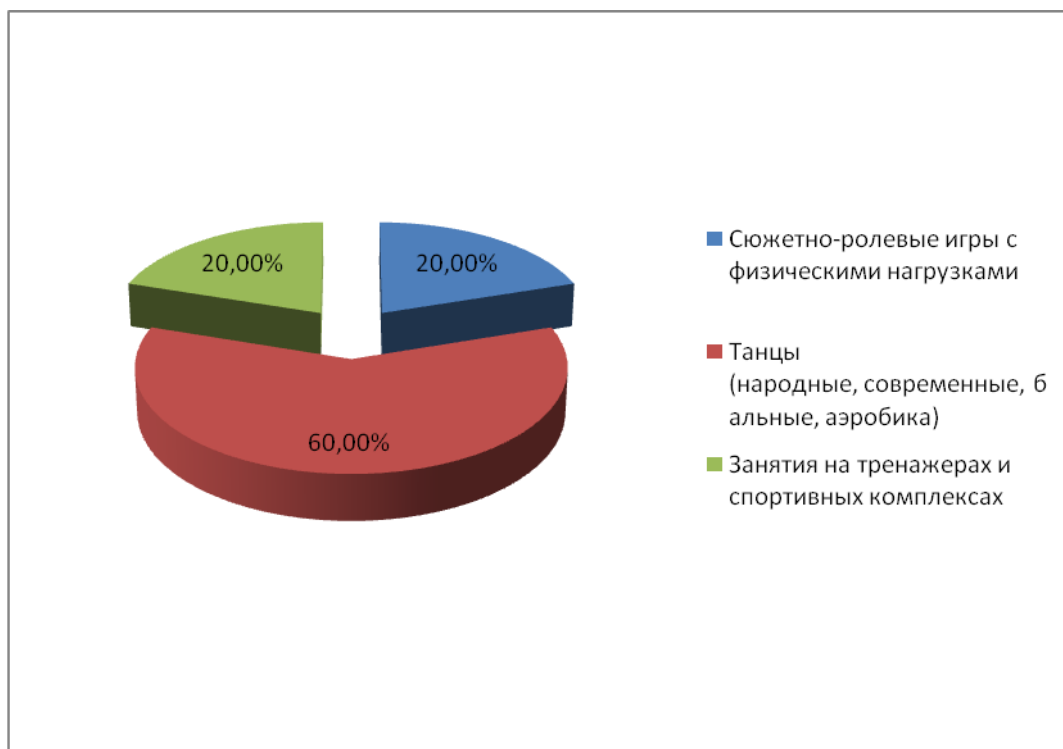


Рисунок 9 – Результаты ответа на 9 вопрос анкеты

Таким образом, на основании результатов анкетирования педагогического коллектива и родителей дошкольников мы выявили следующие особенности организации занятий по физическому воспитанию в ДОУ.

Ответы педагогов и родителей свидетельствуют, что в ДОУ применяются на практике как традиционные, так и альтернативные формы физического воспитания детей. Предпочтение отдается традиционным формам физического воспитания, которые являются частью образовательной программы ДОУ.

Основными проблемами, препятствующими применению альтернативных форм физического воспитания детей, сотрудники ДОУ назвали отсутствие методических материалов и отсутствие опыта. Те из сотрудников, кто опасается, что альтернативные формы физической активности вызовут недовольство руководства ДОУ или будут неинтересны детям, оказались в меньшинстве.

Большинство родителей и педагогов отмечают тот факт, что альтернативные формы вызывают у дошкольников больше интереса. Альтернативные формы не включены в образовательные планы, воспитатели применяют их самостоятельно. Дети предпочитают такую альтернативную форму физической активности, как танцевальные занятия.

Вывод по главе 1

В современных дошкольных образовательных учреждениях преимущественно практикуется применение типовых программ физического воспитания дошкольников с традиционными формами организации физической активности. Традиционные формы – это организация физкультурных занятий в ДОУ, режимно-гигиенические мероприятия и процедуры закаливания.

При постоянном применении стандартных упражнений у детей может наблюдаться снижение интереса к физкультурным занятиям. Чтобы ребенок получал удовольствие от движения, необходимы альтернативные формы физической активности, способствующие формированию у детей устойчивого положительного отношения к физкультуре и спорту.

Альтернативные формы физического воспитания – это нестандартные и нерегламентированные способы организации физической активности детей, которые отвечают их индивидуальным особенностям и соответствуют личным склонностям и возможностям. Чтобы успешно организовать альтернативные формы физической активности, необходимы соответствующие методические разработки, планирование и системный подход.

Применение альтернативных форм физической активности дошкольников должно производиться сообразно с возрастными особенностями детей, с состоянием здоровья и физическим развитием воспитанников.

В ходе исследования нами было организовано анкетирование педагогического коллектива МБДОУ Детский сад №34 (г. Лесосибирск). В анкетировании приняли участие родители воспитанников старшей группы «Колокольчик». Результаты анкетного опроса показали следующее.

В настоящее время в ДОУ практикуется применение и традиционных, и альтернативных форм физического воспитания дошкольников. По преимуществу занятия по физическому воспитанию проводятся в традиционной форме. Основные проблемы применения альтернативных форм физического воспитания детей – недостаток методических материалов и отсутствие практического опыта. По мнению большинства сотрудников ДОУ и родителей, более интересными для детей являются именно альтернативные формы физической активности. Наибольший интерес и положительный эмоциональный отклик у воспитанников вызывают занятия танцами.

2 Методика организации альтернативных физкультурных занятий в работе с детьми шести лет

2.1 Особенности физического развития детей 6 лет

Шестилетний возраст является своего рода рубежом, после которого происходят изменения как в физическом состоянии ребенка, так и в его социальном статусе. Это ступень, после которой у ребенка начинается новая жизнь, требующая от него большей ответственности и самостоятельности. Ребенок готовится перейти на новый этап своего развития. Этот возраст характеризуется тем, что маленький человек активен, открыт всему новому и оптимистично относится к жизни в обществе. Он старается узнавать все больше и больше информации, заводить дружбу со всеми окружающими его людьми. Параллельно он осваивает коммуникативные навыки, которые будут необходимы ему в школе. Дошкольники 6 лет активно познают окружающий мир. Обычно в поведении ребенка этого возраста можно заметить некоторые особенности [22]:

Он с готовностью принимает новые правила, которые ему объяснили в школе. Ребенок открыт для общения со сверстниками и старшими.

Развивается эмпатия. Ребенок способен решить любую проблему и посмотреть на нее не только со своей стороны. Постепенно он привыкает учитывать точку зрения окружающих.

Ребенок понимает признаки многих предметов и может анализировать их. Например, мальчик 6 лет хорошо понимает, что радиоуправляемая машина перестанет работать, если ее погрузить в воду, а камень, который он бросает, может разбить стекло. В связи с этим дети становятся более осторожными.

Ребенок начинает понимать, что в жизни есть не только игры. Активно развивается познавательный процесс. Но в то же время ребенку трудно долго

концентрироваться на одном задании, особенно если он не считает его интересным.

Ребенок эмоционально и физически полностью готов к школе. Он способен сосредоточиться на одной задаче в течение 30-40 минут. Кроме того, в стремлении научиться чему-то новому дошкольник превосходит любого взрослого человека.

Дошкольники очень чувствительны к мнению окружающих. Если ребенку кто-то скажет, что он глуп или некрасив, это очень плохо повлияет на его самооценку. Важно объяснить ребенку, что не всегда слова других являются правдой, чтобы он не сформировал для себя собственный неправильный образ.

Кроме того, возрастные особенности ребенка шести лет также проявляются в физиологии. Физические изменения не менее важны, чем психологические.

В течение периода дошкольного детства тело человека претерпевает существенные преобразования. Огромные физические изменения происходят в физиологии, и есть существенная разница между новорожденным ребенком и старшим дошкольником.

Дошкольное детство – это, прежде всего, период интенсивного роста тела, которое активно растет и становится более пропорциональным. Дети в возрасте от 2 до 6 лет, как правило, ежегодно вырастают примерно на 7-8 см в высоту и ежегодно набирают от 2 до 3 килограммов веса. Средний 6-летний ребенок весит около 16 - 23 килограммов и имеет рост около 106,1 - 130,7 см. К шести годам пропорции тела трансформируются: если трехлетний ребенок очень похож на младенца с большой головой, большим животом, короткими руками и короткими ногами, то к шести годам телосложение существенно меняется. После достижения трехлетнего возраста дети начинают терять часть своего детского жира, что делает их менее похожими на младенцев по мере прохождения этой стадии. К тому времени, когда ребенку исполняется 6

лет, туловище удлиняется, а пропорции тела становятся более похожими на пропорции взрослых.

Сердечная мышца становится намного толще. Частота сердечных сокращений также увеличивается, но она еще не совсем ритмична.

Мышцы ребенка становятся больше и плотнее. К шести годам дошкольник становится существенно более сильным. Однако мышечная система, как правило, развита неравномерно, так что физическая активность обязательно должна присутствовать в жизни ребенка. Работа органов чувств развивается очень быстро [14].

Этот темп роста медленнее, чем в младенчестве, и сопровождается снижением аппетита в возрасте от 2 до 6 лет. Это изменение иногда может удивлять родителей, которые заставляют детей есть так же, как и раньше, что может приводить к развитию вредных привычек в еде.

Важно давать детям разнообразную здоровую пищу и избегать большого количества продуктов с высоким содержанием жира или низким содержанием питательных веществ. К сожалению, довольно большой процент детей уже к шести годам имеет лишний вес. В России доля дошкольников с ожирением, по данным ФГБУ «НМИЦ эндокринологии», составляет около пяти процентов, а в некоторых регионах – таких, как Москва и Санкт-Петербург, достигает десяти процентов [31]. Это связано с повышением уровня жизни, доступностью высококалорийных продуктов и низкой физической активностью детей. Ученые рекомендуют предпринять ряд шагов, которые помогут снизить вероятность ожирения у детей. Привлечение детей к физической активности – ключевой фактор, предотвращающий ожирение.

Родители и воспитатели должны иметь в виду, что в этом возрасте дети формируют вкусовые предпочтения. Маленькие дети, которые привыкают к жирным, очень сладким и соленым вкусам, могут испытывать проблемы с употреблением продуктов с более тонкими вкусовыми характеристиками, таких как фрукты и овощи. Предлагая диету из разнообразных продуктов

питания, ограничивая продукты с высоким содержанием калорий, но низкой питательной ценностью, и ограничивая выбор высококалорийных напитков, старшие могут внести значительный вклад в здоровье ребенка на этом этапе жизни.

Развитие двигательных навыков ребенка идет быстрыми темпами. Развивается как грубая моторика – произвольные движения, включающие использование больших групп мышц рук, ног, туловища, так и мелкая моторика – более точные движения запястий, кистей, пальцев, стоп или пальцев ног, включающая способность манипуляции с мелкими предметами. К шести годам происходит значительное развитие как крупной, так и мелкой моторики [12].

Старший дошкольный возраст – это время, когда детей особенно привлекает любое движение. Дни дошкольника наполнены движением, прыжками, бегом, раскачиванием и хлопанием в ладоши. В этом возрасте практически любое место становится площадкой для подвижных игр. Родители и воспитатели знают, что ребенок шести лет активно двигается. В то же самое время шестилетки уже вполне способны контролировать свою двигательную активность. Если ребенка в возрасте до 5 лет очень трудно заставить сидеть или стоять неподвижно хоть сколько-нибудь продолжительное время, то шестилетние дети могут сохранять покой в течение получаса и более – например, на занятиях или при просмотре интересных фильмов.

Шестилетний ребенок придает важное значение физической активности. Для него имеет большое значение его собственная телесная ловкость, сила, быстрота. Дети могут часто просить старших «посмотреть на них», когда они соревнуются в беге, прыгают, катаются с горки и т.д. Дети используют движения во многих видах деятельности – например, детское пение часто сопровождается ритмичными движениями рук и ног, подпрыгиванием на месте, поворотами вокруг своей оси. Бег, прыжки, танцевальные движения – все это воспринимается дошкольниками с радостью

и удовольствием, поскольку дает детям возможность улучшить свои грубые моторные навыки.

Навыки грубой моторики предполагают использование крупных мышц ног или рук, а также общую силу и выносливость. Примеры таких навыков включают прыжки, метания, лазание, бег, прыжки вприпрыжку и удары ногами. Мелкая моторика предполагает использование мелких мышц рук, кистей и пальцев. Примеры таких навыков включают рисование, плетение макраме, складывание оригами, нанизывание бисера, вырезание. Мелкая моторика также активно совершенствуется в таких видах деятельности, как лепка из пластилина или глины, конструирование из мелких деталей, раскрашивание, аппликация и т.д. Мелкая моторика позволяет детям выполнять различные задачи по самопомощи, такие как пользование посудой и самостоятельное одевание. Овладение тонким искусством подстригать собственные ногти или завязывать шнурки на обуви потребует много практики во время взросления. Мелкая моторика продолжает развиваться в среднем детстве, но для дошкольников особое внимание уделяется типу деятельности, в которой намеренно задействованы эти навыки.

Двигательные способности детей в дошкольном возрасте развиваются в результате физической активности. Физическая активность очень важна для общего развития и роста. Физическое развитие относится к развитию и совершенствованию двигательных навыков, или, другими словами, способности детей правильно использовать свое тело и контролировать его движения. Эти достижения очевидны в развитии крупной и мелкой моторики, и они необходимы для общего здоровья и хорошего самочувствия детей [25].

По мере взросления и роста тела дети постепенно укрепляют свои мышцы и способны лучше контролировать свое тело. Однако овладение навыками и их развитие также являются результатом роста и развития мозга. Важным процессом, который происходит в физиологии дошкольника,

является созревание мозга. Развиваются все нервные процессы в организме, но подвижность нервных процессов все еще слаба.

Если к двум годам мозг составляет около 75 процентов от веса мозга взрослого человека, то к 6 годам он составляет 95 процентов от своего взрослого веса. Развитие миелина (миелинизация) и развитие новых синапсов (в процессе т.н. «синаптической обрезки») продолжают происходить в коре головного мозга, и по мере этого происходят соответствующие изменения в том, что способен делать ребенок.

Миелин – это покрытие вокруг аксонов (отростков нервной клетки), которое облегчает нервную передачу. Синаптическая обрезка относится к потере неиспользуемых синапсов. Таким образом, вследствие миелинизации реализуется созревание мозга. При этом процессе вокруг аксонов нейронов образуется больше миелина, тем самым увеличивается синаптическая обрезка нервной передачи (избирательное устранение несущественных синапсов и укрепление важных нейронных связей). По мере увеличения и развития процессов миелинизации и синаптической обрезки на этой стадии развития человеческого мозга нервные процессы становятся все более быстрыми и сложными [18].

Интенсивное развитие префронтальной коры (области мозга, которая помогает человеку мыслить, разрабатывать стратегию и контролировать эмоции) делает все более эффективным развитие сложных психических функций. Ребенок становится способным контролировать свои эмоциональные вспышки, принимать правила поведения, понимать абстрактные концепции – такие, например, как цифры и буквы. Понимание игровых стратегий, прогностическое мышление, оценка возможных последствий собственных действий улучшаются к шести годам вследствие практического опыта и физиологических процессов созревания, таких, как миелинизация.

В возрасте от 3 до 6 лет левое полушарие мозга, которое, как правило, отстает в плане активности в течение первых 3 лет жизни, увеличивает

активность, что коррелирует со всплеском языковых навыков в течение этого периода времени. Активность правого полушария неуклонно растет на протяжении всего раннего детства и особенно задействована в задачах, требующих пространственных навыков, таких как распознавание форм и узоров. Однако обе стороны мозга работают вместе, и не существует такого понятия, как человек с левым или правым полушарием мозга. Мозолистое тело, которое соединяет два полушария головного мозга, также активно растет в возрасте от 3 до 6 лет, что приводит к улучшению координации между задачами правого и левого полушарий [24].

Особой характеристикой дошкольного возраста является тот факт, что именно в этот период у ребенка зарождаются стандарты его дальнейшего поведения во взрослой жизни. Помимо того, что фундамент соматического здоровья закладывается именно в этом возрасте, происходит также формирование здоровых (или, напротив, нездоровых) привычек в повседневной жизни. Эту возрастную особенность необходимо использовать, чтобы привить детям навыки постоянной физической активности и правильного питания.

Движение – это то, что необходимо ребенку старшего дошкольного возраста для нормального и полноценного развития. Гиподинамия была определена как ведущий фактор риска заболеваемости и фактор, способствующий росту избыточного веса и ожирения. Дошкольное детство – это период быстрого физического и когнитивного развития, а также время, в течение которого формируются привычки ребенка, а привычки семейного образа жизни открыты для изменений и адаптации. Поэтому старший дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для формирования привычек к физической активности и к здоровому образу жизни в целом [22].

Для выполнения рекомендаций по времени ежедневной физической активности, особенно у детей, необходимо учитывать характер общей активности в течение 24-часового периода, поскольку день состоит из времени

сна, малоподвижного образа жизни, а также времени легкой, умеренной или интенсивной физической активности.

Физическая активность у детей в возрасте 6 лет благоприятно связана с такими показателями здоровья, как нормальный вес, здоровье костей и скелета, кардиометаболическое здоровье, развитие когнитивных и двигательных навыков [23].

Физическая активность имеет решающее значение для развития старших дошкольников. Учитывая, что дети дошкольного возраста лучше всего развиваются, когда они активно участвуют в событиях окружающей среды, важно, чтобы мы предоставляли им широкие возможности для изучения окружающей среды, для движения, прикосновений, экспериментов и манипуляций различными игрушками, предметами и материалами. Исследования показывают, что физическая активность у детей старшего дошкольного возраста связана с ростом и развитием мозга. Одно исследование, в котором изучались связи тела и мозга, показало, что двигательные игры дошкольников активируют мозговые центры [26]. Подобные результаты свидетельствуют о том, что двигательная активность способствует общей организации мозга, в конечном счете подтверждая идею о том, что детям старшего дошкольного возраста нужна ежедневная физическая активность.

Физическое благополучие также связано с психическим здоровьем. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов. Это говорит о том, что физическое здоровье коренным образом связано с психическим здоровьем, а также с другими аспектами жизни.

Улучшение физической активности, внедрение подвижного образа жизни и правильного режима сна детей старшего дошкольного возраста будет способствовать укреплению их физического здоровья, снижению риска развития ожирения и связанных с ним заболеваний в детстве и в их

дальнейшей жизни, а также улучшению психического здоровья и благополучия.

2.2 Методические рекомендации по организации альтернативных физкультурных занятий в работе с детьми шести лет

Как мы выяснили в предыдущем разделе, физическая активность очень важна для общего развития и роста ребенка. Содействие физическому развитию детей дошкольного возраста помогает развить навыки, необходимые на протяжении всей жизни для хорошего самочувствия, и любовь к физической активности. Ходьба, бег, наклоны, приседания, отжимания, ползание, прыжки, упражнения на шведской стенке, манипулирование различными предметами являются примерами эффективных способов сохранить свое тело здоровым, подтянутым и хорошо функционирующим.

Однако у традиционных форм занятий физкультурой в ДОУ есть определенные недостатки – повторяющиеся однообразные движения не вызывают у детей интереса, быстро надоедают. Чтобы дети получали удовольствие от движения, необходимо применять альтернативные формы физической активности. Анкетный опрос позволил установить предпочтительную форму таких занятий: родители и педагоги считают, что это – танцы. В соответствии с этим нами была разработана программа занятий спортивными танцами в ДОУ для дошкольников в возрасте 6 лет (подготовительная группа), рассчитанная на годовой период времени.

Программа, предложенная нами в данном исследовании, ориентирована на совершенствование физических качеств ребенка, которые особенно интенсивно развиваются в возрасте 6 лет – а именно, крупной и мелкой моторики, координации движений, гибкости, пластики, чувства ритма. Танцевальные занятия подходят как нельзя лучше для решения этих задач.

Наименование программы – «Импульс».

Программа «Импульс» предусматривает обучение основным хореографическим движениям и танцевальные занятия с использованием импровизации.

Цель программы – физическое, психическое, эстетическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

Образовательные:

Обучение детей основам хореографии.

Формирование навыка слушания музыки.

Воспитательные:

Воспитание активности и самостоятельности.

Воспитание общей культуры.

Воспитание коммуникативных навыков.

Развивающие:

Развитие пластики, координации и выразительности движений.

Развитие пространственной ориентации.

Развитие музыкального слуха и чувства ритма.

Развитие творческого потенциала дошкольников.

Развитие воображения.

Оздоровительные:

Формирование правильной осанки.

Общее укрепление здоровья детей.

Принципы реализации программы.

Принцип сознательности и активности.

Принцип системности и последовательности.

Принцип доступности.

Принцип наглядности.

Принцип индивидуального подхода.

Планируемые результаты

Личностные:

Положительное эмоциональное отношение к физической активности.

Интерес к музыке и хореографии.

Потребность в движении под музыку.

Формирование основ культуры движения.

Развитие уверенности в себе, целеустремленности, устойчивости внимания, терпения, трудолюбия.

Предметные:

Знание музыкальных размеров, темпа и характера музыкального материала.

Знание хореографических элементов и их названий.

Навык воспроизведения заданного ритмического рисунка.

Навык владения телом во время исполнения движений.

Навык пространственной ориентации.

Координация движений.

Навык танцевального выступления в группе.

Срок действия программы – с 1 сентября по 31 мая.

Количество занятий – 38.

Периодичность – 1 раз в неделю.

Время занятия – 40 минут.

Структура построения занятия – вводный, подготовительный, основной, заключительный этапы.

Вводный этап.

Вход и расстановка детей в зале.

Приветствие.

Демонстрация правильной осанки, позиций ног, рук, головы.

Выполнение приветственного поклона.

Подготовительный этап.

Дыхательная гимнастика.

Разминка.

Растяжка (партерная гимнастика)

Основной этап.

Изучение танцевальных элементов и комбинаций.

Изучение хореографических номеров.

Музыкально-танцевальная игра.

Танцевальная импровизация.

Заключительный этап.

Построение.

Проверка осанки, позиции ног, рук, головы.

Выполнение прощального поклона.

Далее в таблице 1 представлено календарно-тематическое планирование занятий для подготовительной группы.

Таблица 1 – Календарно-тематический план занятий для подготовительной группы

Месяц	Тема
Сентябрь	1. Вводное занятие. Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года. 2. а) Тема «Спортивный танец». Знакомство с понятием спортивного танца б) Разминка в) Партерный и классический экзерсис г) танец-игра «Движение по кругу» 3. а) Разминка б) Партерный экзерсис в) разучивание танца «Спортивные ребята» г) танец-игра «Импровизация с лентой» 4. а) Разминка

	<p>б) Партерный и классический экзерсис</p> <p>в) разучивание танца «Спортивные ребята»</p> <p>г) танец-игра «Импровизация с ленточкой»</p>
Октябрь	<p>1.а) Разминка</p> <p>б) Партерный и классический экзерсис</p> <p>в) разучивание танца «Спортивные ребята»</p> <p>г) танец-игра «Импровизация с ленточкой»</p> <p>2. а) Разминка</p> <p>б) Партерный и классический экзерсис</p> <p>в) разучивание танца «Спортивные ребята»</p> <p>г) танец-игра «Импровизация в парах»</p> <p>3. а) Разминка</p> <p>б) Партерный и классический экзерсис</p> <p>в) разучивание танца «Спортивные ребята»</p> <p>г) танец-игра «Паровозик»</p> <p>4. а) Разминка</p> <p>б) Партерный экзерсис</p> <p>в) разучивание танца «Спортивные ребята»</p> <p>г) танец-игра «Импровизация в парах»</p>
Ноябрь	<p>1. а) Разминка</p> <p>б) Партерный экзерсис</p> <p>в) разучивание танца «Спортивные ребята»</p> <p>г) танец-игра «Импровизация с мячом»</p> <p>2. а) Разминка</p> <p>в) Партерный экзерсис</p>

	<p>г) разучивание танца «Спортивные ребята»</p> <p>д) танец-игра «Импровизация с мячом»</p> <p>3. а) Разминка</p> <p>в) Партерный экзерсис</p> <p>г) разучивание танца «Спортивные ребята»</p> <p>д) танец-игра «Импровизация с мячом»</p> <p>4. а) Разминка</p> <p>в) Партерный экзерсис</p> <p>г) разучивание танца «Спортивные ребята»</p> <p>д) танец-игра «Импровизация с мячом»</p>
Декабрь	<p>1. а) Разминка</p> <p>в) Партерный экзерсис</p> <p>г) разучивание танца «Спортивные ребята»</p> <p>д) танец-игра «Импровизация с мячом»</p> <p>2. а) Разминка</p> <p>в) Партерный экзерсис</p> <p>г) разучивание танца «Спортивные ребята»</p> <p>д) танец-игра «Импровизация с мячом»</p> <p>3. а) Разминка</p> <p>в) Партерный экзерсис</p> <p>г) разучивание танца «Спортивные ребята»</p> <p>д) танец-игра «Импровизация с мячом»</p> <p>4. Отчетный концерт для родителей.</p>
Январь	<p>1. а) Разминка</p>

	<p>в) Партерный экзерсис</p> <p>г) разучивание танца «Брейк-данс»</p> <p>д) танец-игра «Импровизация с мячом»</p> <p>2. а) Разминка</p> <p>в) Партерный экзерсис</p> <p>г) разучивание танца «Брейк-данс»</p> <p>д) танец-игра «Импровизация с мячом»</p> <p>3. а) Разминка</p> <p>в) Партерный экзерсис</p> <p>г) разучивание танца «Брейк-данс»</p> <p>д) танец-игра «Импровизация с мячом»</p>
Февраль	<p>1. а) Разминка</p> <p>в) Партерный экзерсис</p> <p>г) разучивание танца «Брейк-данс»</p> <p>д) танец-игра «Контактная импровизация»</p> <p>2. а) Разминка</p> <p>в) Партерный и народный экзерсис</p> <p>г) разучивание танца «Брейк-данс»</p> <p>д) танец-игра «Контактная импровизация»</p> <p>3. а) Разминка</p> <p>в) Партерный и народный экзерсис</p> <p>г) разучивание танца «Брейк-данс»</p> <p>д) танец-игра «Контактная импровизация»</p> <p>4. а) Разминка</p>

	<p>в) Партерный и народный экзерсис</p> <p>г) разучивание танца «Брейк-данс»</p> <p>д) танец-игра «Контактная импровизация»</p>
Март	<p>1. а) Разминка</p> <p>в) Партерный экзерсис</p> <p>г) разучивание танца «Брейк-данс»</p> <p>д) танец-игра «Контактная импровизация»</p> <p>2. а) Разминка</p> <p>в) Партерный экзерсис</p> <p>г) разучивание танца «Брейк-данс»</p> <p>д) танец-игра «Контактная импровизация»</p> <p>3. а) Разминка</p> <p>в) Партерный экзерсис</p> <p>г) разучивание танца «Брейк-данс»</p> <p>д) танец-игра «Контактная импровизация»</p> <p>4. а) Разминка</p> <p>в) Партерный экзерсис</p> <p>г) разучивание танца «Брейк-данс»</p> <p>д) танец-игра «Контактная импровизация»</p>
Апрель	<p>1. а) Разминка</p> <p>в) Партерный экзерсис</p> <p>г) повторение танца «Брейк-данс»</p> <p>д) танец-игра «Контактная импровизация»</p> <p>2. а) Разминка</p> <p>в) Партерный экзерсис</p>

	г) Повторение танца «Брейк-данс» д) танец-игра «Контактная импровизация» 3. а) Разминка в) Репетиция к концерту. 4. Отчетный концерт для родителей.
Май	1. а) Разминка в) Партерный экзерсис г) танец-импровизация 2. а) Разминка в) Партерный экзерсис г) танец-импровизация

Педагогические условия, необходимые для успешной реализации программы, представлены далее.

Педагоги дошкольного образования должны нести ответственность за то, чтобы помогать детям учиться и развиваться, а также предоставлять соответствующие их развитию занятия, соответствующие потребностям каждого ребенка. Это означает, что:

Необходимо предоставлять всем детям доступ к возможностям, способствующим физическому развитию;

Своевременно реагировать на индивидуальные различия и предпочтения детей;

Устанавливать соответствующие ожидания относительно того, что дети должны уметь делать с точки зрения физического развития и роста.

Таким образом, нами представлена разработка программы занятий альтернативными формами физической активности – танцевальный проект «Импульс». Программа представляет собой занятие спортивными танцами в течение периода с сентября по май с периодичностью один раз в неделю. Занятия предусматривают разминку, растяжку, дыхательную гимнастику, изучение элементов спортивного танца, разучивание хореографической композиции. Предусмотрена также танцевальная игра, во время которой детям будет предоставлена возможность свободно импровизировать в танце под музыку. Форма отчетности – концерт для родителей.

Содействие физическому развитию детей закладывает основу для долгосрочного здоровья и благополучия. Обучение происходит лучше всего, когда дети активно участвуют в значимой среде и когда они используют свое тело для изучения окружающей среды и отработки новых навыков. Поощряя детей быть физически активными, программа может привить им удовольствие от физической активности и навыки, необходимые для поддержания их хорошего самочувствия.

Данная программа поддерживает физическое развитие детей старшего дошкольного возраста, поощряет и предоставляет возможности для физической активности всем детям.

Также программа позволит обеспечить дошкольникам необходимую физическую активность, учитывая их склонность к игровой деятельности, а также возможности и среду ДОУ.

Вывод по главе 2

Понимание физического развития ребенка в дошкольные годы создает возможности для улучшения воспитательного процесса в образовательном учреждении.

У ребенка шестилетнего возраста происходит интенсивное совершенствование всех систем организма - опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной и т.д. Также развиваются мелкие и крупные мышцы, дифференцируются различные отделы центральной нервной

системы. Активно увеличивается рост и вес, тело становится более пропорциональным. Идет развитие произвольных движений, крупной и мелкой моторики. Мозг ребенка развивается в физиологическом плане, происходит процесс миелинизации и синаптической обрезки. Ускоряются и усложняются нервные процессы. Познавательные и мыслительные функции совершенствуются, также происходит перестройка эмоционально-волевой сферы.

Автором разработана программа танцевальных занятий «Импульс». В соответствии с программой, дети должны будут в течение девяти месяцев один раз в неделю заниматься спортивными танцами. Структура занятия – разминка, растяжка, дыхательная гимнастика, изучение элементов спортивного танца, разучивание хореографической композиции, танцевальная игра-импровизация под музыку. В декабре и в апреле предполагается организация отчетного концерта для родителей.

Планируя осуществляя работу в дошкольном учреждении, необходимо закладывать основу для готовности детей к школе и их успеха. Физическая активность играет важную роль в развитии у дошкольников навыков здорового образа жизни, которые помогут им избежать проблем со здоровьем, жить здоровой и полноценной жизнью, полностью раскрыть свой потенциал.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наиболее распространенные формы физического воспитания детей в современных дошкольных образовательных учреждениях – типовые программы физического воспитания дошкольников с традиционными формами организации физической активности, такими как занятия физической культурой, режимно-гигиенические мероприятия и процедуры закаливания. Эти формы организации физической активности достаточно эффективны, но их постоянное применение может снизить интерес детей к физкультурным занятиям. Для того, чтобы физическая активность вызывала у детей положительные эмоции, необходимо применение альтернативных форм. Под альтернативными формами физического воспитания мы понимаем нестандартные и нерегламентированные способы организации физической активности детей, учитывающие индивидуальные особенности, склонности и возможности дошкольников. Организация альтернативных форм физической активности в ДОУ требует системного подхода, планирования и методических материалов.

Для целей исследования автором был проведен опрос. Базой исследования послужило МБДОУ Детский сад №34 (г. Лесосибирск). Были опрошены сотрудники учреждения, а также родители воспитанников старшей группы «Колокольчик».

Далее представлены результаты опроса. ДОУ применяет в воспитательном процессе как традиционные, так и альтернативные формы физического воспитания дошкольников. Больше времени и внимания уделяется занятиям в традиционной форме. Участники опроса назвали ряд проблем применения альтернативных форм физического воспитания детей – это недостаток методических материалов и отсутствие практического опыта. Большинство опрошенных считают, что альтернативные формы физической активности более интересны для дошкольников, чем традиционные.

Респонденты отметили, что воспитанники лучше всего воспринимают танцевальные занятия.

Во второй главе был представлен анализ особенностей физического развития детей в возрасте 6 лет.

Особенности физического развития в шестилетнем возрасте – то, что совершенствуются опорно-двигательная, сердечно-сосудистая, дыхательная и прочие системы организма. Происходит развитие мелких и крупных мышц, центральной нервной системы, увеличение роста и веса, изменение пропорций тела. Развиваются произвольные движения, крупная и мелкая моторика. В мозге ребенка в возрасте 6 лет происходит миелинизация и синоптическая обрезка, что ведет к ускорению и усложнению нервных процессов, совершенствованию познавательных и мыслительных функций.

В главе 2 была представлена методическая разработка организации альтернативных физкультурных занятий в работе с детьми подготовительной группы. Программа танцевальных занятий носит название «Импульс». Срок действия программы – девять месяцев. Периодичность – один раз в неделю. Содержание программы – изучение спортивных танцев. В структуре занятий предусмотрены такие элементы, как разминка, растяжка, дыхательная гимнастика, изучение спортивного танца, разучивание хореографической композиции, танцевальная игра-импровизация под музыку. Форма отчетности – концерт для родителей в декабре и в апреле.

Работа по организации в ДООУ альтернативных форм физической активности поможет формированию у детей положительного эмоционального отношения к двигательной деятельности. Если дети будут получать от движения радость и удовольствие, привычка к здоровому образу жизни будет укрепляться с ранних лет. Все это позволит им в будущем стать физически активными, здоровыми, полноценными гражданами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребёнка: иллюстрированное научное издание / В. Г. Алямовская ; ответственный редактор Ю. Пасс. – Нижний Новгород : Детство-Пресс, 2018. - 288 с.
2. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / В. К. Бальсевич // Физическая культура. – 1996. – № 1. – С. 23-25.
3. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого: иллюстрированное научное издание / В. К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
4. Баранов, А.А. Физиология роста и развития детей и подростков (теоретические и клинические вопросы): практическое руководство / А.А. Баранов ; под редакцией А.А.Баранова, Л.А.Щеплягиной. – Москва : ГЭОТАР-Медиа,2006.-432с.
5. Венгер, Л.А. Психологическое развитие ребенка в процессе совместной деятельности / Л.А. Венгер // Вопросы психологии. – 2001. - № 3. – С. 54-57.
6. Волконский, С.М. Выразительный человек. Сценическое воспитание жеста (по Дельсарту): научное издание / С. М. Волконский. – Санкт-Петербург : Ленанд,2020. - 248 с.
7. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении:методическое пособие / И. М. Воротилкина. – Москва : НЦ ЭНАС, 2018. - 144с.
8. Деева, Н.А. Игровые здоровьесберегающие технологии. Занятия с детьми 3-7 лет. Упражнения, гимнастики, сказки: методическое пособие / Н. А. Деева – Москва : Учитель, 2020. – 188 с.
9. Дубровинская, Н. В. Психофизиология ребенка: психофизиологические основы детской валеологии: учебное пособие / Н. В. Дубровинская ; научный

редактор Д. А. Фарбер. – Москва : гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 144 с.

10. Змановский, Ю. Ф. К здоровью без лекарств: учебное пособие / Ю. Ф. Змановский. – Москва : Советский спорт, 1990. – 164с..

11. Змановский, Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. - 1993. -№9.-С. 23-25.

12. Иванова, Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста: учебное пособие / Т. А. Иванова. - Москва : Детство-Пресс, 2020. - 278 с.

13. Лесгафт, П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: учебное пособие / П. Ф. Лесгафт. – Москва : Физкультура и Спорт, 2016. - 205 с.

14. Лисина, Т. В. Подвижные тематические игры для дошкольников: учебное пособие / Т. В. Лисина, Г. В. Морозова. – Москва : Сфера, 2019. - 128 с.

15. Микадзе, Ю.В. Нейрофизиология детского возраста: учебное пособие / Ю. В. Микадзе. - Санкт-Петербург : Питер, 2008. - 622 с.

16. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду: учебное пособие / Т. И. Осокина. - Москва : Просвещение, 1986. - 244 с.

17. Пантелеева, Н.Г. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития: учебное пособие / Н. Г. Пантелеева. – Москва : Кнорус, 2018. - 316 с

18. Пензулаева, Л.И. Физическая культура для старшей группы: учебное пособие / Л. И. Пантелеева. – Москва: Просвещение, 1988. - 128 с.

19. Поддьяков, Н.Н. Психическое развитие и саморазвитие ребёнка-дошкольника. Ближние и дальние горизонты: учебное пособие / Н. Н. Поддьяков. – Москва : Образовательные проекты, 2021. - 224 с.

20. Радина, О. С. Двигательная активность как фактор полноценного физического развития детей дошкольного возраста / О. С. Радина // Журнал

Межрегиональной общественной организации Академия безопасности и выживания «Наука-2020». – 2018. - №7. – С. 81-84.

21. Развитие произвольных движений// Избранные психологические труды: В 2 томах. Т. 2. / А.В. Запорожец ; Академия педагогических наук. – Москва : Педагогика, 1986. – 286 с.

22. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов пед. вузов и колледжей: учебное пособие / М.А. Рунова. – Москва : Мозаика-Синтез, 2004.-256 с.

23. Способ оздоровления и сопряженного взаимозависимого развития физических и интеллектуальных способностей человека и устройство его осуществления / Ю.Т. Черкесов, В.В. Афанасенко, Г.А. Кураев // Изобретения, полезные модели. - 2003. - №5. - С. 59-60.

24. Токаева, Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Технология физического развития детей: научное издание / Т. Э. Токаева. – Москва : Сфера, 2018. - 432 с.

25. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет: научное издание / К. К. Утробина. — Москва : ГНОМ и Д., 2018. - 128 с. – ISBN: 5-296-00350-0.

26. Фарфель, В. С. Физиология спорта: очерки / В. С. Фарфель. – Москва : ФиС, 1960. – 384 с.

27. ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России : официальный сайт. - URL: <https://www.endocrincentr.ru/> (дата обращения: 29.03.2022).

28. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" [(с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2022)]

29. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155) [С изменениями и дополнениями от 21 января 2019 г.]

30. +Физиология школьника. В 2 томах. Т. 2 / Д. А. Фарбер, И. А. Корниенко, В. Д. Сонькин. Москва : Педагогика, 1992. – 376 с.
31. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / С. О. Филиппова, Т. В. Волосникова, О. А. Каминский и др. ; под ред. С. О. Филипповой. — Москва : Издательский центр «Академия», 2007. – 224 с.
32. Хухлаева, Г. В. Занятия по физической культуре с детьми: кн. для воспитателя дет. Сада: научное издание / Г. Л. Хухлаева. – Москва : Просвещение, 2017. - 192с.
33. Цехмистренко, Т. А. Развитие мозга и формирование познавательной деятельности ребенка: научное издание / Т. А. Цехмистренко ; главный редактор Д. И. Фельдштейн. – Москва : МПСИ, 2009. - 424 с.
34. Юст, Р. Занимательная физкультура. 32 идеи для занятий по физическому развитию детей от 3 до 7 лет: научное издание / Р. Юст, М. Мюллер. – Москва : Национальное образование, 2021 г. – ISBN: 978-5-4454-1373-8.

Анкета для педагогов

1. Какие формы физического воспитания чаще применяются в вашем детском учреждении?

Традиционные

Альтернативные

2. Какие формы альтернативного физического воспитания применяются в вашем детском учреждении?

Сюжетно-ролевые игры с физическими нагрузками

Танцы (народные, современные, бальные, аэробика)

Йога

Занятия на тренажерах и спортивных комплексах

Другое (свой ответ)

3. Какие формы альтернативного физического воспитания больше всего нравятся детям?

Сюжетно-ролевые игры с физическими нагрузками

Танцы (народные, современные, бальные, аэробика)

Йога

Занятия на тренажерах и спортивных комплексах

Другое (свой ответ)

4. Входят ли альтернативные формы физического воспитания в календарный план образовательного учреждения или применяются эпизодически, ситуативно?

Занятия проходят в соответствии с планом

Занятия организуются ситуативно

5. Какие трудности возникают при организации подобного рода работы (открытый вопрос).

Недостаток методических материалов

Отсутствие опыта у педагогов в организации альтернативных форм физического воспитания

Отсутствие у детей интереса к альтернативным формам физического воспитания

Негативное отношение руководства ДООУ к включению альтернативных форм в образовательный процесс по физическому воспитанию

6. Какие формы альтернативного физического воспитания детей, на ваш взгляд, было бы целесообразно внести в образовательный план детского учреждения?

Сюжетно-ролевые игры с физическими нагрузками

Танцы (народные, современные, бальные, аэробика)

Йога

Занятия на тренажерах и спортивных комплексах

Другое (свой ответ)

7. Готовы ли вы лично принимать участие в организации таких альтернативных форм физического воспитания дошкольников?

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

Анкета для родителей воспитанников

1. Как вы считаете, организовано ли физическое воспитание детей в ДООУ на должном уровне?

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

2. Известно ли вам, какие формы физического воспитания преобладают в детском саду – традиционные или альтернативные?

Традиционные

Альтернативные

Затрудняюсь ответить

3. Какие формы физического воспитания больше нравятся вашему ребенку – традиционные или альтернативные?

Традиционные

Альтернативные

Затрудняюсь ответить

4. Какие именно виды альтернативного физического воспитания применяются в вашем детском учреждении?

Сюжетно-ролевые игры с физическими нагрузками

Танцы (народные, современные, бальные, аэробика)

Йога

Занятия на тренажерах и спортивных комплексах

Другое (свой ответ)

5. Какие виды альтернативного физического воспитания больше всего нравятся вашему ребенку?

Сюжетно-ролевые игры с физическими нагрузками

Танцы (народные, современные, бальные, аэробика)

Йога

Занятия на тренажерах и спортивных комплексах

Другое (свой ответ)

б. Какие виды альтернативного физического воспитания детей, на ваш взгляд, было бы целесообразно внести в образовательный план детского учреждения?

Сюжетно-ролевые игры с физическими нагрузками

Танцы (народные, современные, бальные, аэробика)

Йога

Занятия на тренажерах и спортивных комплексах

Другое (свой ответ)