

Современные формы работы инструктора по физической культуре в ДОУ

Современные дети подвержены влиянию гаджетов и средств массовой информации, что не всегда положительно влияет на физическое развитие. Дети реже испытывают желание играть во дворе в казаки-разбойники, классики, резиночку. А в футбол, хоккей или баскетбол - только в секции. Современные формы работы инструктора позволяют постоянно поддерживать интерес детей к физической культуре, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, повысить моторную плотность, реализовать личные потребности.

Наши воспитанники всегда торопятся в зал и говорят: «Ура, физкультура!», потому что знают, что будет новое, интересное и веселое занятие.

Подробнее остановлюсь на некоторых современных формах работы в нашем детском саду

1. Эстафетный бег с нетрадиционным делением зала или площадки по диагонали, по ширине зала (Е.К. Воронова Игры-эстафеты для детей 5-7 лет)

Все знаем линейные эстафеты, встречные, круговые. Но, особый интерес у наших детей вызывают эстафеты с **нетрадиционным делением зала или площадки**. Такое проведение эстафет – современно и необходимо для совершенствования двигательных навыков, физических способностей, повышения эмоционального настроя детей. Эстафета – увлекательная игра для дошкольников. Эстафета – это соревнование команд. Предлагаю посмотреть видео.

3. Круговая тренировка

Круговой метод (тренировка) - это организационно-методическая форма работы, которая позволяет эффективно повысить уровень физической подготовленности детей. В содержание круговой тренировки входят технически несложные, хорошо освоенные разнообразные упражнения, охватывающие все основные группы мышц.

Я провожу круговую тренировку по типу интервального упражнения с определенными интервалами отдыха с преимущественной направленностью на

развитие скоростно-силовой выносливости. От 6 до 7 станций. Каждое упражнение выполняется в течение 30-40 сек. С интервалом отдыха 20 сек. Число кругов 1-2 с интервалами между кругами 3-5 мин.

4. Лыжная подготовка со средней группы (с 5 лет и с согласия родителей) и участие в соревнованиях (М.П.Голощекина Лыжи в детском саду)

Эта форма работы современна, потому что дети зимой мало гуляют, мало двигаются, а лыжные занятия дают возможность детям быть больше на свежем воздухе и обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Выбрала эту форму, потому что проводятся городские и районные лыжные соревнования и хочется знать, как наши дети могут выступить. Участие во всероссийском празднике «Лыжня России» хороший повод для совместного проведения времени родителей и детей.

Есть и определенные сложности: научить детей переносить лыжи, надеть самостоятельно лыжи, в овладении новым, незнакомым «чувством лыж», «чувством снега». А главное - сформировать умение сохранять тело в состоянии устойчивого положения и освоить основные способы передвижения:

Ступающий шаг в средней группе

Скользкий и попеременный двухшажный ход в старшем дошкольном возрасте, а так же спуски, торможение, повороты

5. Спортивные игры:

Всё больше детей старшего дошкольного возраста посещают секции. Дети чаще стали рассказывать о просмотре спортивных программ, которые вызывают интерес к занятиям спортом и спортивным играм. Дети с родителями посещают соревнования по хоккею, фигурному катанию, легкой атлетике, дзюдо, что является стимулом к физической активности и ЗОЖ.

Это мотивировало меня к тому, чтобы применять разнообразные, современные игровые формы.

Какие спортивные игры проводите вы с детьми?

-**футбол** - в футбол играем с детьми и зимой, и летом.

-**хоккей** – дети с удовольствием играют зимой в хоккей на снегу с клюшкой и с мячом. Таким образом стимулируем родителей отвести своего ребенка в секцию

-хоккей с мячом на траве-

В нашем детском саду дети подготовительных групп играют в Хоккей на траве. Игра динамичная, азартная, требующая гибкого ума и ловкости, очень нравится детям. У детей развиваются новые двигательные умения и навыки за счет освоения движений хоккея на траве: техника ведения мяча клюшкой, исполнения ударов, передачи мяча друг другу. Становятся более меткими, скоростными, координированными. А также, наши дети владеют стратегическим видением, обладают выдержкой, собранностью, умением действовать в команде

-баскетбол (турниры с родителями) - Э.А. Адашкявичене в книге Баскетбол для дошкольников написал: Подвижные игры с элементами спорта направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворения их биологической потребности в движениях. В спортивных играх постоянно меняются условия (например: бег и удар по мячу, прыжок и бросок, бег и остановка), что позволяет ребенку развивать физические качества, овладеть разнообразными, сложными движениями и проявить самостоятельность и творчество.

Динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в баскетболе привлекают детей старшего дошкольного возраста. По положительным эмоциям и радостному настроению, ни с чем несравним Баскетбольный турнир с родителями.

6. Кинезиологические упражнения с детьми с ограниченными возможностями здоровья

Кинезиологические упражнения не только модны и современны, но необходимы для развития умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Направлены на повышение работоспособности, улучшение вербальной памяти, концентрации, объема и переключаемости внимания, создание положительного эмоционального фона, повышение жизненных сил организма детей.

Больше информации о современных формах моей работы найдёте на сайте, пройдя по куар коду, который представлен на слайде.