Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

"Детский сад №7"

Дальнереченского городского округа

***Консультация***

***Тема: "Как заинтересовать ребёнка занятиям физической культурой".***

Воспитатель высшей

квалификационной

категории

Павленко Елена Леонидовна

2017г.

В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных учреждениях, проблема физического воспитания детей остаётся актуальной. Это подтверждается тенденцией ухудшения состояния здоровья, снижением уровня двигательной активности детей дошкольного возраста. Уровень физической подготовленности дошкольников отстаёт от возрастных нормативов, в целом, на 75 %. Таким образом, возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить у

дошкольников устойчивый интерес, потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценность мотивации к здоровому образу жизни.

Каждому ребёнку для нормального роста и развития необходимы физические упражнения, и их значение для здоровья трудно переоценить: они улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма.

Физическая культура не зря называется именно "культурой", ведь кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, она расширяет общение, даёт новые знания о себе и своём организме.

Если ребёнок не любит заниматься физкультурой, то искать причины надо не в нём, а в окружающих взрослых. Это может быть связано с однообразными скучными занятиями. Это может быть образ жизни, который ежедневно навязывают ребёнку в семье.

Пробудить у ребёнка интерес к занятиям поможет демонстрация его умений перед сверстниками и родителями.

Утро в детском саду начинается с зарядки. Утреннюю гимнастику лучше проводить под музыкальное сопровождение, это стимулирует детей к выполнению упражнений.

В своей работе с детьми для развития интереса к занятиям физической культурой и вне занятий, я использую традиционные спортивные атрибуты: кольца, канат, лиану, качели, также нетрадиционные пособия, изготовленные своими руками: различные кольцебросы, гантели, кольца для общеразвивающий упражнений, гимнастические палки.

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы: погремушки, мячи, обручи, кегли, скакалки, кубики, лесенки.

Одним из средств формирования интереса детей к физической культуре являются нетрадиционные формы проведения занятий. Нетрадиционные формы занятия – это импровизированное построение занятия, которое не всегда имеет точную структуру, необычно по замыслу, по организации, методике, больше нравятся детям, так как несёт что-то оригинальное, новое. Актуальность применения нетрадиционных методов и приёмов на физкультурных занятиях ярко выражается в повышении двигательной активности дошкольника, делая их более интересными и эмоциональными.

**Театр физического воспитания дошкольников.**

"Театр физического воспитания дошкольников" – это новый подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей. Театр – это игровая по форме, новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

Каждое занятие, согласно программе "Театр физического воспитания дошкольников", представляет собой ситуационную мини-игру (СМИ), в которой дети вступают в этап ролевой или "подражательной", имитационной игры, выступая то в роли животных, то в роли птиц, насекомых или сказочных героев. Во время занятий регулярно используется музыка.

Общепринятая система движений на таких занятиях видоизменена. Выделяются следующие двигательные режимы: плавательный, лежачий, ползающий, сидячий, стоячий, ходьбовой, лазательный, беговой, прыжковый.

На таких занятиях дети не замечают, что это занятие по физической культуре, и являются полноправными участниками сказочного театрального действия.

**Ситуационная мини-игра для детей 5-6 лет**

**"Загадки морского царя".**

*Преобладающий двигательный режим – лежачий.*

*Содержание СМИ.*

    Дети заходят в зал и удобно располагаются.  Звучит фрагмент аудиозаписи "шум моря". Педагог начинает рассказ.

Послушайте, ребята, какую чудесную песню поёт нам море. Песня моря так загадочно звучит, будто приглашает нас в увлекательное сказочное путешествие по морским глубинам. Давайте отправимся в загадочную сказочную страну морского царя Нептуна. Давайте представим себя на берегу моря. Дети ложатся на спину парами головой друг к другу, закрывают глаза и расслабляются. Звучит тихая медленная музыка. Вот оно *–* прекрасное синее море.  Морская волна медленно набегает на берег и играет с маленькими камешками. Камешки переворачиваются, искрятся и переливаются на солнышке разными цветами.

Воспитатель предлагает разнообразные упражнения, в которых дети имитируют: "Морские волны играют с камешками", "Пловцы", " Крабы", "Каракатица", "Морские коньки играют в прятки", "Морская черепаха", "Золотые рыбки", "Зарядка осьминога", "Танец морских обитателей".

**Эвритмическая гимнастика.**

     Эвритмическая гимнастика – вид оздоровительно-развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики.

    Основные задачи, решаемые на занятиях по эвритмической гимнастике:

* Формирование и коррекция осанки, чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации.
* Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.
* Коррекция координации движений рук (пальчиковая гимнастика, включение в общеразвивающие упражнения мелких движений рук) и ног.
* Улучшение психического состояния (снижение тревожности, агрессии, эмоционального и мышечного напряжения, совершенствование внимания, воображения).
* Расширение эмоционального опыта, развитие навыков взаимодействия друг с другом.
* Формирование творческого начала ("ритмическое фантазирование" на заданные и произвольные темы), создающего атмосферу радости и стимулирующего развитие созидательных способностей.

Занятия эвритмической гимнастикой включают элементы аэробики, художественной (упражнения с предметом) и спортивной гимнастики и акробатики, а также ритмической импровизации. Музыка на занятиях стимулирует фантазию и создаёт настроение, придаёт танцевальным движениям темп, силу и динамику.

Во время выполнения упражнений дети считают количество шагов либо проговаривают текст песни или стихотворения. Для тренировки дыхательной системы при выполнении упражнений в комплексах, детям даются задания произносить различные звуки – восклицания (бам, оп, ага), а также звукоподражание животным (гав-гав, хрю-хрю). Такие задания дети выполняют с удовольствием.

Для облегчения запоминания используются плакаты с таблицами и картинками, которые вывешиваются перед группами.

В самом начале занятия дети двигаются свободно, но стараясь не сталкиваться друг с другом. Для концентрации внимания и собранности слушают музыку умеренного темпа, но с чётким ритмическим рисунком (без движения).

Затем дети встают рядом с педагогом и, взявшись за руки, образуют большой круг, потом опускают руки и садятся на пол.

На фоне равномерных хлопков произносится рифмовка. Дети сначала выполняют задание вместе с педагогом, затем самостоятельно – педагог обозначает только начало каждой части. (Чтобы научить детей дифференцировать движения и динамику различий, хлопки можно заменить, например, шлепками, чередовать шлепки и хлопки).

Разминку выполняют одновременно все дети. Они повторяют движения за педагогом под музыку; причем сначала задействованными оказываются отдельные группы мышц, затем в работу включается всё большее их число. Педагог контролирует степень утомляемости детей.

В основной части на первых занятиях разучивание танцевальной композиции или комплекса упражнений проходит следующим образом:

После прослушивания музыкального отрывка дети вместе с педагогом определяют характер музыки (темп, настроение, жанр), пытаются воспроизвести его ритм (прохлопать, протопать).

Затем выполняют движения, характерные для данного произведения.

На дальнейших занятиях педагог предлагает детям самостоятельно найти движения, отвечающие темпу и характеру данной музыки.

После разучивания гимнастических упражнений, танцевальных композиций детям предлагают свободное фантазирование на заданную тему или произвольное движение под музыку. Ритмическая импровизация даёт ощущение свободы. Импровизируя, ребёнок получает возможность выразить свою особенность, неповторимость, что важно для самоуважения, внутренней устойчивости, последовательности в действиях.

Заключительная часть. Передача ритма от педагога к детям: прохлопывание ритмического рисунка, прослушивание музыкального отрывка, которое дети должны воспроизвести движениями всем телом (пантомима), или отдельными частями тела, или с помощью других средств (голос, предмет, рисунок). Возможно использование обратного задания – передача ритма от детей к педагогу, когда ребёнок по желанию может воспроизвести ритмический рисунок, а педагог должен его повторить.

Для расслабления и восстановления используются игры на внимание и игры превращения: "куклы-марионетки", "тряпичные руки" и т.д. Для развития мелкой моторики применяется пальчиковая гимнастика и жестовые игры. Воспитатель на протяжении длительного периода играет с детьми в одну и ту же игру, новая игра вводится только после того, как предыдущая хорошо усвоена. К таким заданиям относятся следующие: "сделать когти", "вымыть руки", "надеть перчатки"; сценка: пальцы правой и левой руки встретились, обнялись, погладили друг друга, попрощались; "танец рук" (пальчики "танцуют" под веселую музыку); "слушать свой ритм" и биение сердца друг друга.

**Фитбол-гимнастика.**

     Фитбол-гимнастика – гимнастика на больших гимнастических мячах.

   По структуре фитбол-гимнастика напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трёхчастной формой, где есть:

* Вводная часть, в задачи которой входит развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений.
* Основная часть – освоение общеразвивающих упражнений.
* Заключительная часть – подвижная игра и релаксация.

**Стретчинг-гимнастика.**

Стретчинг-гимнастика (гимнастика поз) – включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц. Считается, что предшественником современного стретчинга являются позы йоги и других древних восточных систем.

Методика предлагаемых упражнений основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения на растягивание мышц широко применяются в системе массажа, самомассажа, в лечебной физкультуре, особенно для коррекции двигательных расстройств, нарушениях мышечного тонуса. Популярны упражнения стретчинга и как средство достижения релаксации. Эти упражнения доступны всем, кому врачи не запрещают заниматься общефизической подготовкой. Для их выполнения не требуются спортивные снаряды, большие залы, материальные расходы. Их можно выполнять в детских учреждениях и дома, в группах и индивидуально.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений, можно начинать с 4-х лет. И очень важно заниматься с детьми именно дошкольного возраста, тем более, что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На каждом занятии даётся новая сказка-игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т. д., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения.

У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять, возникает, по определению И. П. Павлова, "мышечная радость", сознанию которой помогают вводимые в занятия элементы ритмики, игровых и современных танцев, позволяющих обучить детей культуре движения, раскованному владению своим телом, пластике жеста.

   Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

**Танцевально-игровая гимнастика для детей**

**"СА-ФИ-ДАНСЕ".**

   Оздоровительно-развивающая гимнастика "Са-Фи-Дансе" направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

    Гимнастика "Са-Фи-Дансе" представляет собой танцевально-ритмическую гимнастику, нетрадиционные виды упражнений и креативную гимнастику.

    В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Креативная гимнастика включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Основной целью гимнастики "Са-Фи-Дансе" является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Обучение по программе "Са-Фи-Дансе" создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Всё это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.

Здорового ребёнка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет всё новые и новые задания. С детьми до семи лет физкультура должна быть игровой. Только в игре дошкольник может выдержать достаточно продолжительные нагрузки без лишних волевых усилий.