

## Развлекательная физкультура

*Л.М. Салмина, учитель физической культуры  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 45»  
г. Чебоксары*

*Т.А. Васильева, учитель физической культуры  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 41»  
г. Чебоксары*

**Аннотация:** На каждом физкультурном занятии должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка. Активная двигательная деятельность помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки поведения в обществе. Помочь ребенку в этом деле должен педагог, используя личностно-ориентированные методы обучения и воспитания.

**Ключевые слова:** игра, круговая тренировка, занятия – тренировки, спортивный комплекс и тренажер, психогимнастика, занятие с одним пособием, элементы спортивного ориентирования.

На данный момент существует множество нетрадиционных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблемы, стоящие перед педагогом.

Но эффективность нововведений зависит от знания методики, систематичности и рациональности ее использования. Наиболее содержательно в этом плане выглядит программа В.Г. Алямовской «Как воспитать здорового ребенка», где предлагаются различные формы проведения физкультурных занятий.

Формы альтернативных физкультурных занятий в работе с детьми:

**Занятия-тренировки** или тренировочные занятия – это серия занятий по обучению спортивным играм с элементами легкой атлетики; закрепление определённых видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Необходимо разумно и правильно делать подход к физиологической нагрузке.

**Круговая тренировка** – принцип организации такого занятия достаточно прост: *вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме.* В основной части выбирается педагогом определенное количество инвентаря (скакалки, скамейка, обручи, мячи) либо выполнение упражнения- (приседание, отжимание от стены, поднимание туловища, др. различные маховые движения, движения пловца, мельница и т.д.). Предоставляется место занятия- станция. Дети разделяются на группы по 3,4. И идет всё занятие по сигналу педагога по 1-2 минуты, затем дети переходят по кругу, пока не пройдут все станции. Обязательно дается перерыв при

смене на новое упражнение, в зависимости возрастной категории обучающихся.

**Занятия с элементами психогимнастики** – это специальный вид занятия (этюды, упражнения, игры), направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы психики ребенка. Они помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений.

Для обеспечения дифференцированного подхода к обучающимся при обучении и закреплении основных движений можно использовать следующие занятия:

1. **Занятие по карточкам.** После проведения вводной части и общеразвивающих упражнений каждый ребёнок помучает карточку, на которой в виде пиктограмм изображены основные движения, в которых нужно поупражняться данному ребёнку, и указана последовательность выполнения упражнений. На индивидуальных карточках может быть изображен и предмет, с которым надо поупражняться ребёнку.



2. **Занятие с одним пособием** интересно уже тем, что на таком занятии у педагога есть возможность продемонстрировать детям многообразие способов использования какого-либо спортивного предмета в различных видах деятельности (прыжках, беге, метании, лазании, равновесии).



3. **Занятия с элементами спортивного ориентирования** – проводятся на участке школы или в спортивном зале. Перед занятием 2 команды получают маршрутные листы. На них схематично изображен участок, где

будет проходить занятие и путь следования команд. После небольшой разминки команды отправляются в путь в сопровождении воспитателя и преодолевают различные препятствия: перелезают через барьеры или пролезают сквозь них, лазают по гимнастической лестнице, идут по бревну и т.д.

Это разнообразие, в проведении физкультурных занятий помогает педагогу развить в детях интерес к физкультуре, повысить двигательную активность детей и моторную плотность занятий.

#### **Список литературы**

1. Голицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном учреждении», - М, «Скрипторий», 2006 г.
2. Голомидова С.Е. «Физкультура, нестандартные занятия», - Волгоград, «Корифей», 2005 г.