**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ.**

**«НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В ДОУ.**

Физическая культура – это часть системы физкультурно-оздоровительного комплекса, основная ее форма – физкультурные занятия. **Однако постоянное использование только данной структуры** **ведет к снижению интереса детей к занятиям и, естественно, к снижению их результативности**. Выход из этой ситуации я вижу в использовании вариативных и нетрадиционных физкультурных занятий. Что это такое?

**Нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий**, позволят постоянно **поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку**. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении нетрадиционных форм, тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.

На данный момент существует множество нетрадиционных методик, которые обеспечивают формирование прочного, устойчивого интереса к физкультуре у детей, потребность заниматься ею. **Нетрадиционность** предполагает отличие от классической структуры занятия **за счет использования новых способов организации детей**, **нестандартного оборудования**, **внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия**, оставив неизменным главное.

Таким образом, правильно организованная воспитательно – образовательная и систематическая физкультурно-оздоровительная работа в детском саду положительно влияет на физическое развитие детей, способствует укреплению психического здоровья, нормализации их социально-адаптивной сферы.

**Что такое аэробика:**  
Аэробика (ритмическая гимнастика) – комплекс [физических упражнений](http://chudesalegko.ru/vidy-fizicheskix-uprazhnenij/) легкой или средней интенсивности, выполняемый под ритмичную музыку. Основным источником энергии для мышц при таких тренировках является кислород. Именно благодаря этому аэробика и получила свое название. Аэробика может включать в себя прыжки, [бег](http://chudesalegko.ru/beg-truscoj-polza-bega-texnika-bega-truscoj/), [ходьбу](http://chudesalegko.ru/xodba-vmesto-lekarstv-polza-xodby-i-peshix-progulok/), танцевальные движения, упражнения на гибкость и другие.

Степ-аэробика - это интенсивная ритмическая гимнастика с использованием подставки (степ-платформы), которая имитирует ступеньку.

Степ-аэробика обладает рядом достоинств и в целом оказывает положительное влияние на организм. Так, занятия степ-аэробикой позволяют укрепить сердечнососудистую, дыхательную, нервную и мышечную системы.

Упражнения на степ-плаформе способствуют стабилизации артериального давления, а также работе вестибулярного аппарата. Кроме того, степ-аэробика комплексно воздействует на тело. Помимо этого, степ-аэробика оказывает благотворное влияние на психоэмоциональный фон.

Фитбол-гимнастика относится к современным средствам физического воспитания. Фитбол позволяет детям быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества.

Стретчинг – это упражнения на растяжку и гибкость.

*Польза занятий стретчингом*

Итак, регулярные упражнения на гибкость и растяжку это:

* Устранение напряжения и болевых ощущений в различных частях тела путём снятия мышечных и нервных блоков;
* Стимуляция сердечно-сосудистой системы.
* Возвращает телу естественную гибкость;
* Всегда прямая осанка;
* Улучшение настроения, повышение самооценки, ощущение комфорта и удовлетворения.

Йогой называют древнее учение, согласно которому человек способен самостоятельно управлять собственным организмом для достижения возвышенного духовного состояния. В этих целях используются как специальные физические упражнения, так и медитация, контроль над своими мыслями и эмоциями, релаксация, самопознание.

**Чем полезна йога?**

Главная цель занятий йогой – обретение духовного и физического благополучия. Вырабатывается сопротивляемость организма к различным недугам, а также кардинально меняют характер человека и делают его более спокойным и уравновешенным.

Парная гимнастика – это занимательные упражнения в парах.

Тренажеры - это учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков, выработки и совершенствования техники управления механизмом, восстановления опорно-двигательного аппарата человека.

Занятия на тренажерах направлены на коррекцию и профилактику осанки и плоскостопия, развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса.

«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 поет нам море. Песня моря так загадочно звучит, будто приглашает нас в увлекательное   сказочное   и   таинственное   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 разноцветными цветами.

1.  «Морские волны играют с камешками».

•  Из и.п. - лежа на спине - принятие позы группировки: согнуть туловище, обхватить кистями рук согнутые в коленях ноги, опустить головы к коленям. Раскачивание в позе группировки вперед-назад.

     Шумит, шипит морская волна; шуршат и перекатываются камешки. Приглашают нас поплавать. А почему бы и не поплавать, ведь так тепло и водичка очень теплая. Давайте поплывем!

2.  «Пловцы».

•  Из и.п. - лежа на спине - выполнение различных маховых движений руками: через стороны вверх, вперед-вверх, поочередные ножницеобразные движения. «Плывем на спине по морю».

     Но мы в сказочной стране, поэтому и не заметили, как оказались на дне морском. Ах, как красиво в царстве Морского царя. Вот медленно идет по дну краб, постепенно переставляя свои колючие ноги.

3.  «Крабы».

•  Из и.п. - лежа на спине, руки вверху и разведены. Пары детей держат друг друга за руки, колени согнуты, ноги разведены. В таком положении поднимать таз и одну ногу (левую - правую ) поочередно. Упражнение выполняется несколько раз.

     Вот крабы увидели нас и им захотелось показать нам, как они умеют веселиться.  Вот какой забавный и интересный танец получился у крабов!

4.  «Крабы танцуют».

•  Из и.п. - лежа по парам на спине, взявшись за руки и с согнутыми в коленях ногами (поза предыдущего упражнения), поднимать таз и передвигаться по кругу (влево - вправо) попарно, приставными шагами, не размыкая рук.

      А вот и морская каракатица появилась. Наверное, настроение у старушки каракатицы было плохое, поэтому ей и не понравился веселый танец крабов. Юркнула она вправо, юркнула влево и вот уже не видать морской каракатицы.

5.  «Каракатица».

•  Из и.п. - лежа на спине попарно, прямыми руками держаться вверху друг за друга, выполнять одновременные  перекатывания всего тела на бок и живот (перекаты влево – вправо поочередно).  
    А каракатица все катится и катится. Не заметила, как и заблудилась среди водорослей и морских камней. «Куда дальше плыть?», - бормочет старушка каракатица и  оглядывается по сторонам.

6. «Каракатица заблудилась».

•  Из и.п. - лежа на спине по одному, с опорой на предплечья согнутых в локтях рук, повороты головы в левую и правую стороны при одновременном сгибании одноименной ноги.

     «Куда я попала?» беспокоится каракатица и видит, как прячутся в зарослях морской травы и меняют цвет от зеленого до серого морские коньки. Это такие маленькие рыбки, голова которых очень похожа на лошадиную. Морские коньки, увидев каракатицу, стали смеяться и играть с ней в прятки.

7. «Морские коньки играют в прятки».

•  Из и.п. – лежа на животе - попарно, держась прямыми руками друг за друга (ноги вместе), выполнять кратковременные подъемы головы, плеч, рук и ног. Подъемы головы чередовать: невысокие с глубоким подъемом (посмотреть на потолок).

    Прогуливаемся дальше по царству Морского царя. Вот медленно проплывает рыба – еж. Она никого не боится, раздулась, как шар, иглы растопырила. Попробуй  схватить!

8. «Рыба – еж».

•  Из и.п – лежа на животе – самостоятельно согнуть ноги в коленях, прогнуться и захватить кистями рук щиколотки ног. Раскачиваться в такой позе одну-две минуты.

    А вот мимо нас проплывает морская игла. Морская игла длинная и зеленая, похожа на водоросли, ее трудно сразу заметить. А ну-ка присмотримся к морской игле.

9. «Морская игла».

•  Из и.п. – лежа на животе попарно (второй ребенок у ног первого и придерживает его за ноги). Перевороты в парах, один ребенок удерживает руками другого за ноги в области щиколоток. Парные синхронные перевороты проводить с живота на спину, на левый и правый бок поочередно.

    А вот еще одна рыба плывет. Очень длинная, похожая на ремень рыба, плавает, извивается, как змея. А то неожиданно замрет и висит в воде неподвижно, опустив хвост. За такое поведение Морской царь прозвал эту рыбку Сельдяной король.

10. «Сельдяной король».

•  Из и.п. – лежа на животе самостоятельно – ползание по ковру по-пластунски.

    За ближайшим камушком осторожно передвигается морская черепаха, ползет медленно и темные выпуклые щиты ее блестят среди волн загадочным светом.

11. «Морская черепаха».

•  И.п. - низкие четвереньки. Медленное ползание по полу на низких четвереньках.

    Интересно наблюдать за морскими черепахами. Точно к заветному берегу плывут эти бронированные кораблики. А если на пути встретится опасность, сразу прячутся черепашки в свои домики и замирают.

12. «Черепашка прячется».

•  Выгибание спины «дугой», прогибание спины «ложбинкой» в позе средних четверенек. Затем группировка в «комочек».  
Упражнение выполняется дважды или трижды.

     В царстве Морского царя, на песочном дне, живет еще одна интересная рыба - камбала. Медленно она плавает, роется в песке, добывает себе поживу. А если надо спрятаться, то моментально забросает себя песком. Только и видно два бугорка, да два больших торчащих глаза. Почему глаза видно? Потому что у камбалы на сплющенной стороне головы, как бы два глаза сбоку.

13.  «Камбала прячется».

•  Из. и.п. - на средних четвереньках - сгибание-разгибание рук с одновременным подниманием ноги.

    А это что за яркая рыбка идет по дну пешком? Это морской петух, прозванный так за яркую окраску. Идет медленно по песку морской петух, ноги-лучи переставляет, шарит ими в песке и иле, червей и рачков мелких выискивает.

14.  «Морской петух».

•  Ползание по залу на высоких четвереньках.

    Медленно продвигаемся по загадочному царству Морского царя. Вот встретились нам маленькие юркие рыбешки, которые очень ловко проплывают над камнями и между нитями морских водорослей. Приглядитесь, какие они красивые и ловкие, словно сказочные золотые рыбки!

15. «Золотые рыбки».

•  Ползание на высоких четвереньках, в сочетании с проползанием под препятствиями (низко натянутая резинка или стулья, кубы) и переползанием через них.

    Ой, какой смешной осьминог! Видно только сейчас проснулся и делает зарядку на песчаном дне, разминает свои длинные щупальца.

16. «Зарядка осьминога».

•  Из и. п. - на «задних» низких четвереньках – выполнение различных поочередных движений каждой ногой и рукой (сначала согнутой, затем выпрямленной).

     Мимо осьминога проплывает маленький морской рачок. Рачок плавает на манер рыб - задом наперед. Интересно смотреть, как он передвигается.

17. «Рачок».

•  Попеременное ползанье на «задних» четвереньках лицом вперед, спиной вперед, задний ход (пятимся назад).

      А вот стоит на морском дне живой столбик, похожий на цветок. Это актиния. Качается актиния из стороны в сторону, шевелит ниточками-щупальцами. Смешно становится от этой важной позы.

18. «Морская актиния».

•  Из и.п. - сидя в позе группировки - наклоны вперед, прогибание назад.

     Велик, интересен, не до конца еще изучен животный мир моря. И подобно тому, как мы охраняем животных наших лесов, гор и степей, надо охранять животных и рыб морей и океанов. Многие морские животные и рыбы встречаются уже очень редко, их особенно надо охранять.

    Нельзя допустить, чтобы навсегда исчезли прекрасные разноцветные рыбы, огромные добродушные киты, причудливые осьминоги, веселые дельфины.

    Давайте поблагодарим Морского царя за то, что он разрешил нам прикоснуться к его загадочному морскому царству и исполним в подарок Морскому царю веселый танец. Выбирайте себе в партнеры любое морское животное или рыбу и давайте потанцуем. Пусть всегда существует дружба между людьми и морским царством!

19. «Танец морских обитателей».

 \* Выполнение различных танцевальных движений на корточках в парах, взявшись за руки. Смена поз - движения стоя по парам, возвращение в позу на корточках.