Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 46 «Кот в сапогах»

**Консультация для педагогов «*Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании младших дошкольников*»**

 Подготовила:

Инструктор по ФИЗО Пахомова А.А.

Нижневартовск, 2017 год.

***Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании младших дошкольников***

Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни, и беречь его необходимо с детства. Ведь период дошкольного детства является наиболее важным в развитии физических качеств. Именно в этот период необходима система контроля физического развития, физической подготовленности и работоспособности дошкольников. Чтобы правильно рос и развивался ребенок, необходимо с самого раннего возраста начинать физическое воспитание. Как известно, физическое воспитание детей дошкольного возраста предусматривает охрану и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие.

Однако, стремление родителей начать раннее обучение ребенка без учета его реальных возрастных возможностей, с одной стороны, и желания учителей начальной школы получить подготовленного ученика, с другой, приводят к тому, что воспитатели детских садов и родители необоснованно забывают ценности каждого возрастного периода жизни дошкольника, закономерности психического и физического развития ребенка. Раннее обучение постепенно приводит к нарушению здоровья детей, их эмоционального благополучия, исчезновению данных природой склонностей к познанию и интерес к игровой деятельности.

Исследования последних лет показали необходимость разработки дифференцированного физического воспитания, начиная с дошкольного возраста. Дифференцированный подход, являясь промежуточным звеном между фронтальной работой со всем коллективом и индивидуальной работой с каждым ребенком, призван целенаправленно воздействовать на группы детей, которые выделяются по сходным индивидуальным и личностным качествам.

Поэтому целью моей работы стало осуществление дифференцированного подхода в физическом воспитании детей младшего дошкольного возраста. Вначале я провела мониторинг физического состояния и уровня физической подготовленности детей. Диагностика состояния здоровья, их индивидуальных особенностей – одно из необходимых условий сохранения и укрепления здоровья детей. По результатам диагностики были выявлены дети с низким уровнем развития физических качеств. Было проведено анкетирование родителей. Я хотела узнать, какие вопросы в области здоровья детей их интересуют, какие проблемы существуют в семье, какую помощь они хотят получить, какая форма работы их больше привлекает. В ходе анкетирования выяснилось, что наши родители не в полной мере понимают значения движения для здоровья ребенка и самих родителей. Так, например, только 7% отметили, что занимаются с детьми физическими упражнениями. Большинство не владеют информацией о том, как укреплять и сохранять здоровье ребенка. Родители осознали, что необходимо их активное участие в оздоровлении детей.

Я разработала картотеку специальных упражнений и игр по развитию физических качеств. Эти упражнения включаются в разные режимные моменты, и рекомендованы родителям для занятий дома. Мною составлены комплексы дыхательных упражнений, игр и игровых упражнений на тренажерах. Проводятся беседы с родителями о пользе движений, о значении утренней гимнастики, проведен семинар-практикум «Тренажер – мой друг», серия практических занятий по разучиванию комплексов парной гимнастики. Ежемесячно выпускается газета «Здоровый дошкольник».

По результатам я для себя определила наиболее эффективные методы и приемы дифференцированного подхода в разных формах работы по физическому воспитанию дошкольников.

Реализовывая индивидуально-дифференцированный подход в работе с младшими дошкольниками по развитию двигательной активности, я учитываю: состояние здоровья, т. к. одна и та же нагрузка для одних детей может быть оптимальной, а для других недостаточной или чрезмерной. Мы индивидуализируем нагрузку в зависимости от физиологического состояния организма каждого ребенка. Очень важно при определении необходимой физической нагрузки для детей дошкольного возраста исходить из особенностей здоровья детей (подробные рекомендации содержатся в таблице).

Таблица №1.

***Индивидуализация физической нагрузки с учетом особенностей здоровья детей.***

|  |  |
| --- | --- |
| *Особенности здоровья* | *Особенности физической нагрузки* |
| Ребенок пришел после болезни или часто болеет | Ребенок освобождается на 50% от физической нагрузки (сокращается количество упражнений). В течение 2 недель физическая нагрузка доводится до 100%. |
| Ребенок отсутствовал по болезни месяц или более | Отдых 1-2 занятия, затем нагрузка распределяется как в пункте №1. |
| Сердечно - сосудистые заболевания | Ребенку нельзя выполнять: бег в быстром темпе, интенсивные прыжки, упражнения с задержкой дыхания. |
| Заболевания мочевыделительной системы | Ребенку нельзя выполнять: все виды прыжков. Нельзя допускать переохлаждения ребенка. |
| Заболевания брюшной полости | Ребенку нельзя переносить тяжести. Ребенку нельзя выполнять: упражнения на резкое напряжение брюшного пресса. Ребенок освобождается от бега. |
| Заболевания, связанные со зрением |  Ребенку нельзя выполнять: упражнения, связанные с переворотом туловища. |
| Заболевания опорно-двигательного аппарата. | Ребенку нельзя выполнять: прыжки; упражнения, связанные со скручиванием тела. |

 Уровень физической подготовленности; учитывая уровень физической подготовленности детей, я не забываю о половых отличиях, проявляющихся в реакции организма детей на физическую нагрузку (подбирая упражнения, обращаю внимание на развитие у мальчиков таких качеств, как сила, мужественность, а у девочек - гибкость, женственность и др.). Характер двигательной активности каждого ребенка.

Материально - технические и медико-социальные условия пребывания детей в ДОУ обеспечивают высокий уровень физического развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

В спортивном зале изготовлен разнообразный нестандартный физкультурный инвентарь и игровое оборудование для проведения непосредственно образовательной деятельности, спортивных праздников и развлечений.

На территории ДОУ имеется спортивная площадка с прыжковой ямой, беговыми дорожками, металлическими конструкциями для игровой и двигательной деятельности детей. Во всех возрастных группах имеются уголки здоровья.

Двигательную активность малышей я распределяю на ежедневную (утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультминутки и др.) и периодическую (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, праздники, развлечения, недели здоровья и др.).

Поскольку, эта деятельность рационально распределена в режиме дня, и просчитаны оптимальные нагрузки на ребенка, процесс утомления у детей не возникает, дети сохраняют бодрость и жизнерадостность. Их активность характеризуется стремлением к самостоятельности действий с различными предметами и физкультурным оборудованием, например обручем, мячом, резиновым кольцом, кубиком и т. д. Дети начинают упражняться в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле предметов, ползании и лазании. Младшие дошкольники способны выполнять несложные двигательные задания: восхождение на горку и сбегание с нее, проползание под разными предметами, бросание мяча и бег за ним, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перелезание через предметы, лазанье по гимнастической стенке. У ребенка, осознанно следящего за показом взрослого, слушающего его объяснения, формируются элементарные навыки совместной игровой деятельности, тем самым ребенок удовлетворяет естественную потребность в двигательной активности.

В процессе непосредственно образовательной деятельности нагрузку также можно дифференцировать следующим образом:

- изменять темп упражнений;

- изменять интервалы отдыха;

- варьировать количество повторений при выполнении физических упражнений;

- вводить дополнительные «станции» с облегченной или, наоборот, более высокой нагрузкой;

- варьировать способы и условия выполнения упражнений.

Наряду с непосредственно образовательной деятельностью по физической культуре в воспитательно-образовательном процессе я широко использую различные формы работы по увеличению двигательной активности детей, которые позволяют не только развивать различные качества детей, но и способствуют сохранению и укреплению здоровья детей: физкультурные минутки, закаливающие процедуры, корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, физио процедуры по назначению врача, точечный массаж и др.

Система физического воспитания дошкольного образовательного учреждения предполагает взаимосвязь всех специалистов детского сада. Целесообразность проведения любого мероприятия рассматривается с позиций сохранности здоровья каждого ребенка. Ребенку необходимы позитивные эмоции от общения со сверстниками, от физических упражнений (“чувство мышечной радости”, победы над своим неумением, понимание того, что он делает что-то очень важное для своего здоровья, ощущение результатов.

Таким образом, двигательная активность является важнейшим показателем физической культуры дошкольников и зависит от организации детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей организма ребенка.

Используемая мною система индивидуально-дифференцированного подхода во время физкультурной непосредственно образовательной деятельности в зале и на улице, физкультминуток, спортивных игр; физкультурных досугов и праздников; утренней гимнастики; дыхательной гимнастики; самомассажа позитивно сказывается на улучшении здоровья детей, повышении сопротивляемости организма воспитанников детского сада, улучшении показателей физического развития в конце учебного года.

Здоровый, сильный, жизнерадостный ребенок! Что может быть прекраснее? А улыбки, не сходящие с лиц наших воспитанников, говорят о правильности выбранного нами пути в решении этой цели!

**Использованная литература:**

1. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. – М. АРКТИ, 2005. – 108 с.

2. Гребенюк О. С., Рожков М. И. Общие основы педагогики. – М. Владос-Пресс, 2004. – 160 с.

3. Рунова А. М. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет. – М. Просвещение, 2007. – 80 с.