

Дифференцированный подход к детям при организации физкультурно- оздоровительной работы

Старший воспитатель МБДОУ № 269
Потешонкова Е.А.



- Обеспечение охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста всегда было приоритетным направлением в работе ДОУ.
- С целью оздоровления детей используется система физкультурно-оздоровительных мероприятий
- Важнейшую роль в этом процессе играет организация индивидуального подхода к детям в физкультурно-оздоровительной работе.

Основные направления реализации индивидуально-дифференцированного подхода

- здоровье детей;
- уровень физического развития;
- степень физической подготовленности;
- уровень двигательной активности;
- полоролевые особенности детей



По состоянию здоровья

- здоровые;
- ЧБД;
- имеющие патологии.



Физические упражнения - основа содержания физ. воспитания

- Критерии отбора содержания физ. упражнений для ЧБД
Для подвижных игр

ограничение	Планируются
интенсивные подвижные игры	с преобладанием циклических упражнений
игры с элементами соревнований	на развитие двигательного воображения
игры, связанные со статическими нагрузками	сюжетные игры
	со сменой нагрузки на различные группы мышц
	хороводные, включающие танцевальные движения и пение

Общеразвивающие упражнения

- на активизацию разных групп мышц
- на укрепление мышц шеи, поглаживание и похлопывание шеи и воротничковой зоны
- на улучшение кровоснабжения внутренних органов
- на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, мышц диаграммы
- на улучшение вентиляционной способности лёгких
- на коррекцию опорно-двигательного аппарата

Основные движения

- дозированный бег
- ходьба со сменой темпа и направления
- ходьба с чередованием с бегом
- ходьба на согнутых ногах
- бег на месте
- медленный бег по пересечённой местности
- прыжки со скакалкой
- плавание



Проблемы со здоровьем	Рекомендуется	Нежелательно
Нарушение осанки	Контроль осанки у стенки, с приседаниями; И. п. лёжа на спине, животе, упор на коленях, четвереньках; упражнения в равновесии, на координацию; подвижные игры с тренировкой осанки (Паук и муха).	Упражнения на «скручивание»; <u>ограничивается</u> скоростной бег, упражнения из и. п. сидя, прыжки; упражнения на повышение мобильности позвоночника и растяжку
Плоскостопие	Босохождение, коррегирующие упражнения, упражнения с массажёрами, роликовыми досками, ходьба по неровной поверхности и пр.; плавание; специальные виды ходьбы – на пятках, <u>наружном крае</u> стопы, носках и пр.; упражнения с захватыванием предметов пальцами ног; массаж стоп	Длительный, медленный бег, спрыгивания; ограничения в отдельных видах ходьбы и прыжков (по рекомендации врача), ходьба на <u>внутренней стороне</u> стоп

Проблемы	Рекомендуется	Нежелательно
Заболевания органов дыхания	Упражнения на тренировку полного дыхания с удлинённым вдохом, звуковая гимнастика (произношение звуков на выдохе); упражнения для верхнего плечевого пояса, ходьба, бег; подвижные игры большой и средней степени подвижности; дыхательные упражнения с отягощением, сопротивлением (игра на дудочке)	Сложно-координированные упражнения; упражнения в быстром темпе; на задержку дыхания и натуживания; ограничения в использовании спортивных упражнений
Болезнь органов пищеварения	ОРУ без резких движений и без упражнений, вызывающих сотрясение организма; элементы спорта; специальные упражнения на больших гимнастических мячах; упражнения в диафрагмальном дыхании, для мышц брюшного пресса	Подскоки, прыжки, упражнения с натуживанием; уменьшаются нагрузки на мышцы брюшного пресса; упражнения из и. п. лёжа на животе

Проблемы со здоровьем	Рекомендуется	Нежелательно
Заболевания почек и мочевыводящих путей	Упражнения для мышц брюшного пресса, таза, нижних конечностей, спины; и. п. лёжа на спине, боку, стоя на четвереньках; массаж живота, затылочной части головы; психогимнастика. Упражнения в расслаблении; дыхательные упражнения	Плавание, ходьба на лыжах, ограничиваются подвижные игры на воздухе; во время пребывания в воде при занятиях плаванием; акробатические упражнения
Заболевания сердечно-сосудистой системы	Ходьба в медленном темпе; дозированный, медленный, равномерный бег; плавание; ОРУ на все группы мышц, особенно на плечевой пояс, спину, конечности; круговые вращения в плечевом суставе, боксирование, попеременные выпады с покачиванием; упражнения на развитие диафрагмального дыхания	Упражнения с задержкой дыхания, резким изменением темпа и положения тела, длительным статическим напряжением; бег на длинные дистанции; ограничиваются прыжки, силовые упражнения; нежелательно участие в играх соревновательного

Проблемы со здоровьем	Рекомендуется	Нежелательно
Заболевания нервной системы	Упражнения на выносливость; ритмическая гимнастика (Бурениной); прикладные упражнения; игровая форма проведения занятий; различные виды психогимнастик; упражнения на релаксацию	сложно-координированные движения и упражнения (например, равновесие на скамейке); ограничивается время подвижных игр, требующих высокого эмоционального напряжения (игры – соревнования)
ослабленные дети (на прогулке)	- игры средней подвижности	длительные пробежки, - игры большой подвижности



По уровню физ. подготовленности

- Высокая
- Средняя
- Низкая



Уровень физ. подготовленности	Рекомендовано
высокий	<p>Задания, направленные на совершенствование двигательных умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ игровые двигательные задания с проблемно-творческим содержанием; ❑ упражнения из разных исх. п., в необычных условиях, знакомые упражнения в новых сочетаниях (в парах) ❑ элементы акробатики, художественной гимнастики
средний	<p>задания, позволяющие более основательно работать над <u>совершенствованием техники движений</u> и упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - игры и упражнения на развитие волевых качеств личности.
низкий	<p>упражнения, простые по технике, но не исключающие возможности усложнения самими детьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> - большинство движений и упражнений должны быть хорошо знакомы детям; - хороводные подвижные игры, игры с одинаковыми движениями, выполняемыми всеми детьми

По пolorолевым особенностям (полу)

Для мальчиков

- отжимания, ходьба на руках в паре;
- перекаты;
- ползание на животе, спине, ягодицах, с помощью рук,
- метание на дальность и в цель,
- подвижные игры со сложнокоординированными движениями, бегом и ходьбой с заданиями,
- спортивные игры – баскетбол, футбол, хоккей



Для девочек

- элементы художественной гимнастики,
- подвижные игры с лазаньем, подлезанием, с исключением длительного статического положения



По уровню двигательной

Высокий уровень	задания, связанные с обогащением их двигательного опыта, упражнения и игры на развитие внимания, координации движений, ловкости, требующие точности выполнения действий.
средний	задания, направленные на совершенствование техники выполнения физических упражнений, на качественное их воспроизведение; - даются наиболее сложные варианты двигательных заданий, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств
низкий	задания, направленные на освоение техники разучиваемых упражнений, на освоение быстроты и скорости движений, на быстрое переключение с одного движения на другое



Характеристика детей по уровню двигательной активности (М.А. Рунова)

- Уравновешенные
- гиперактивные
- малоподвижные



Группы детей	Характеристика
Уравновешенные дети	<p>Дети стремятся к организации различных игр, к общению со сверстниками и взрослыми. Они пытаются самостоятельно выполнять достаточно трудные двигательные задания, добиваясь хорошего результата. <u>В плане физического развития</u> большинство детей со средним уровнем ДА владеют своим телом, различными видами движений, спортивными играми и упражнениями, у них отмечается достаточно хороший уровень физической подготовленности, умение адекватно реагировать на изменения окружающей их обстановки</p>
Гиперактивные дети	<p>свойственна однообразная самостоятельная двигательная активность, насыщенная бесцельным бегом, прыжками. Движения их не координированны, хаотичны и беспорядочны. Во время выполнения двигательных заданий дети совершают множество ненужных движений (покачивания, полуприседания, подпрыгивания и др.), что мешает им правильно и качественно выполнять упражнение</p>
Малоподвижные дети	<p>Малоподвижные дети часто неуверенны в своих возможностях и отказываются выполнять сложные двигательные задания, участвовать в коллективных играх. Им присуща однообразная мало интенсивная</p>

Дети с высокой двигательной активностью

- дается больше повторов упражнений **средней** и **низкой** степени интенсивности
- Двигательные задания направлены на развитие внимания детей, ловкости, координации движений, силы и точности выполнения различных действий (ходьба по буму, удерживание равновесия на балансирах, метание предметов в цель, прокатывание мяча по узкой дорожке и др.)
- **20 %** занимают упражнения **высокой** степени интенсивности (бег, подскоки, прыжки и др.)

Дети с низкой двигательной активностью

постепенно вовлекать в активную двигательную деятельность, увеличивая физическую нагрузку и предлагая им игры и упражнения **средней** и **высокой** степени интенсивности, направленные на развитие быстроты, скорости движений и выносливости. И лишь **10 %** составляют упражнения **низкой** степени интенсивности.

Ведущей формой обучения физическим движениям является занятия

Внешняя дифференциация
(деление детей на подгруппы по разным основаниям)



Нормирование нагрузки



Организация отдыха детей



Обеспечение самостоятельной работы детей по специальным двигательным программам

Внешняя дифференциация



индивидуальная работа с детьми по развитию движений



Методы физического воспитания

общедидактические методы

- словесные методы;
- методы наглядного действия;
- практические методы

специфические методы

- метод строго регламентированного упражнения
- игровой
- Соревновательный
- метод творческих заданий
- круговой тренировки и пр.



Спасибо за внимание!