

# 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;<br>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

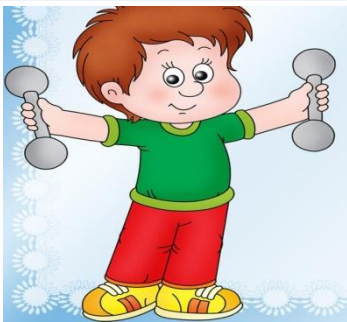


| Уровень физ. подготовленности | Рекомендовано   |
|-------------------------------|---|
| высокий                       | <p>Задания, направленные на совершенствование двигательных умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ игровые двигательные задания с проблемно-творческим содержанием;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

# По полоролевым 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

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Высокий уровень</b> | 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;<br>- 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!**