

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 331 Тракторозаводского района Волгограда»
(МОУ Детский сад № 331)

Консультация для родителей на тему:
«Индивидуальный подход на занятиях по физической культуре»

Подготовила
Инструктор
по ф. к.
Космачева А.В.

Волгоград 2020

Проблема индивидуальных различий детей и их дифференцированного обучения давно волнует учителей и учёных и является не только социально-психологической и философской, но и собственно педагогической проблемой.

Индивидуальный подход к учащемуся можно обеспечить только в том случае, если педагог точно определит исходный уровень его обученности, индивидуальные способности, что возможно только на основе проведения тщательного тестирования. В дальнейшем, путем подбора необходимых средств обучения и проведения индивидуальных консультаций (в том числе и по поводу методики построения индивидуальной траектории обучения для данного конкретного воспитанника) воспитанник приобретает необходимые знания и умения в соответствии с поставленными учебными задачами.

Дети одного возраста неодинаковы по показателям роста, веса, функциональным и двигательным возможностям.

Дифференцированный подход к воспитанникам с учётом состояния здоровья, оценка физической подготовленности.

Дифференцированный подход – группировка воспитанников на основе каких-либо их особенностей (пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, особенности восприятия) для отдельного обучения.

Дифференциация – учёт групповых особенностей в процессе обучения.

В целях дифференцированного подхода к организации физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на 3 группы:

1. Основная – воспитанники без отклонений в состоянии здоровья, занимаются физическими упражнениями в полном объёме.

Учащиеся основной медицинской группы имеющие хорошее и среднее физическое развитие, как правило, отличаются соответственно высоким уровнем развития двигательных качеств. Но у одних превалирует выносливость, у других – сила, у третьих – скоростно-силовые качества. Это

необходимо учитывать и при проведении упражнений. Той группе учащихся, у которой наиболее развиты силовые качества, можно увеличивать отягощения и число повторений соответствующих упражнений; той группе учащихся, у которой недостаёт общей выносливости, следует давать домашнее задание по длительному бегу и т. п.

Среди учащихся основной группы могут быть мальчики и девочки без систематической физической подготовки, хотя и не имеющие отклонений в состоянии здоровья. Таким учащимся рекомендуется давать конкретные домашние задания, приучать их к самостоятельным занятиям. Временно можно снизить к ним требования на уроках. Если учащиеся выполняют упражнения, требующие проявления смелости, то нужно облегчить условия их выполнения. Например, снизить высоту снаряда (козёл, конь, бревно), поддержать ученика, при спусках на лыжах перевести на менее крутое направление или на более короткий склон.

2. Подготовительная – учащиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью, или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Занимаются на уроках, но не сдают контрольных нормативов. К этой же группе относятся дети со стойкими нарушениями осанки и незначительными отклонениями в состоянии здоровья (небольшая потеря зрения, слуха, туберкулёзная интоксикация, повышенное кровяное давление и др.).

Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются физической культурой совместно с учащимися основной группы по общей программе. Схема урока общая как для учеников основной, так и подготовительной медицинских групп. Основное различие – в дозировке физической нагрузки.

Во вводной части урока для подготовительной группы учитель даёт меньшее число повторений упражнений и предлагает более длительные паузы между ними для отдыха. Особенно это важно при выполнении

упражнений, требующих значительной быстроты, силы и выносливости. Общеразвивающие упражнения проводятся в удобном для каждого ученика темпе.

В основной части урока учитель, **используя индивидуальный подход**, применяет больше подводящих и подготовительных упражнений. Число повторений упражнений зависит от степени усвоения учебного материала и переносимости физической нагрузки.

В заключительной части урока основная и подготовительная группы объединяются и вместе выполняют упражнения.

Учащимся подготовительной медицинской группы учитель даёт **индивидуальные задания** (индивидуальные упражнения, которые помогают формировать недостаточно развитые двигательные качества, корректировать нарушения костно-мышечной системы) для самостоятельного выполнения, включает индивидуальные упражнения в общий комплекс утренней гимнастики, консультирует по вопросам самоконтроля.

Для школьников с пониженными функциями отдельных систем организма индивидуализация обучения должна быть ведущей. Им не рекомендуется выполнять упражнения, связанные с натуживанием и задержкой дыхания. Для укрепления сердечно-сосудистой системы в процессе занятий физическими упражнениями необходимо чередовать с дыхательными и упражнениями на расслабление. При этом внимательно следить, чтобы у детей не было одышки, болевых ощущений в области сердца или печени, головокружения.

3. Специальная – учащиеся, имеющие в состоянии здоровья отклонения постоянного или временного характера и требующие ограничения физических нагрузок, но допущенные к выполнению учебной работы.

Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: **подгруппу А** – обучающиеся с обратимыми заболеваниями, ослабленные различными заболеваниями, которые после лечебно-

оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу и **подгруппу Б** - школьники, имеющие тяжёлые, необратимые изменения в деятельности органов и систем (органические поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной системы, печени; высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.).

При комплектовании СМГ школьный врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учётом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Правила организации основных видов физкультурной деятельности.

Во всех возрастных группах дошкольного учреждения проводится по три занятия физической культуры в неделю: два в спортивном зале или групповой комнате и одно на открытом воздухе, согласно расписанию. В младшей группе занятие длится 15 мин, в средней — 20, в старшей — 25–30, в выпускной — 30 мин.

В содержание физкультурных занятий в младшей группе включается 5–6 общеразвивающих упражнений для разных групп мышц (от верхнего плечевого пояса до мышц ног) с 4–6–кратным повторением каждого; в средней группе — 6–7 упражнений с 4–6–кратным повторением; в старшей группе — 6–8 упражнений с 5–3–кратным повторением; в выпускной группе — 8–10 упражнений с 6–8–кратным повторением.

В младшей группе упражнения выполняются в медленном и среднем темпе, в более старшем возрасте (5–6 лет) — преимущественно в быстром темпе. Исключение составляют упражнения с подниманием туловища из положения лежа с прогибанием туловища.

Моторная плотность занятия должна быть не менее 80 %. В противном случае тренировочный эффект не достигается, а занятие воспринимается

организмом как набор беспорядочных движений.

Продолжительность утренней ритмической гимнастики в младшей группе — 6 мин, в средней — 7, в старшей — 8–9, в выпускной — 10 мин.

В процессе проведения физкультурных занятий, игр необходимо дифференцированно подходить к нагрузке каждого ребенка.

Часто используемые педагогами способы деления на подгруппы на основании расчета на «первый–второй» или по росту (первые и последние 10 человек) нежелательны, так как резко снижается моторная плотность занятия: дети ожидают своей очереди выполнять движение или делают его не в полную силу. Неиспользованный двигательный ресурс в зависимости от темперамента может привести ребенка к неадекватным действиям (подталкивание, отстранение впередиидущего) или снизить интерес к выполнению движений.

У спокойного, уравновешенного ребенка двигательные навыки формируются быстрее, у возбудимого — медленнее, так как он способен выполнять только кратковременную нагрузку. Это необходимо учитывать в процессе работы с детьми.

В условиях дошкольного учреждения, когда используется групповой метод, для выполнения основных движений предпочтительнее распределять детей на две подгруппы: в первую должны входить дети с высоким и средним уровнями двигательной активности, во вторую — со средним и низким уровнями. Для запоминания своего места в подгруппе проводится игра «Чье звено быстрее соберется».

Такая градация дает возможность осуществлять индивидуальный подход и подбирать варианты игр и упражнений, проводить их нетрадиционно, включать элементы акробатика, музыкально–ритмических движений, занятия игрового и тематического характера; по–разному организовывать детей, рационально использовать все пространство, спортивное оборудование. А главное, никто из детей не будет ущемлен в удовлетворении потребности в двигательной активности. Чем меньше дети

стоят в коде занятия, тем выше тренирующий эффект и моторная плотность.

Одним из правил проведения занятий по физической культуре является обязательность точного выполнения движений для получения положительных эмоций, выполнение стимулируется применением музыкального сопровождения. Важна и мотивация действий: дать команду не просто залезть на пятый пролет шведской стенки, а и «покорить горную вершину».

Целесообразно вводить игровые ситуации. Высокий терапевтический эффект дают упражнения на мгновенное «застывание», фиксирование тела с одновременной остановкой дыхания на выдохе в самых неудобных позах на счет «Раз, два, три!», а также подвижные игры — «Совушка», «Стоп», «Сделай фигуру», «Классы», «Бездомный заяц» и др.

Необходимым компонентом занятий по физической культуре является мышечное расслабление или элементарная релаксация. Состояние организма ребенка следует привести к исходным показателям. Эмоциональное возбуждение, учащение пульса, двигательное напряжение в процессе занятия необходимы для тренировки, по окончании которой утомленные мышцы должны отдохнуть. Несоблюдение данного правила может привести к сильному перевозбуждению, нарушению процесса торможения. В таком состоянии ребенку трудно сосредоточиться, адекватно реагировать на происходящее, заснуть во время тихого часа.

При организации подвижных игр в течение дня и на прогулке необходимо учитывать равномерное распределение дневной нагрузки на разные группы мышц, чередуя игры с бегом, прыжками, метанием и ловлей, ползанием и лазанием, а также элементы спортивных игр, плавания. В дни физкультурных занятий нецелесообразно вносить в расписание посещение бассейна.

Таким образом, важными условиями организации активного двигательного режима в жизни каждого ребенка являются следующие:

- 1) оптимальная двигательная активность с преобладанием циклических

упражнений (бег, прыжки, марш);

- 2) достаточная индивидуальная физическая и умственная нагрузка;
- 3) доминирование положительных впечатлений.

Степень сформированности двигательных навыков может оцениваться в баллах: 3 балла (высокий уровень) — все элементы движения выполняются правильно; 2 балла (средний уровень) — большинство элементов выполняется правильно, но есть ошибки; 1 балл (низкий уровень) — наличие большого количества ошибок.

Каждый педагог может таким образом контролировать уровень сформированности двигательных навыков у детей своей группы, но результаты должны озвучиваться в присутствии детей и родителей.