

Индивидуальный подход в работе с детьми разного уровня физического развития и здоровья

В связи с модернизацией образования в нашей стране совершенствование физического воспитания дошкольников приобрело особую значимость. Дошкольное детство – наиболее важный период в становлении двигательных функций ребенка, а особенно его физических качеств. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того, как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Основой всестороннего развития ребенка в эти годы жизни является физическое воспитание. Нормально развивающийся ребенок постоянно стремится к движениям. Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно - двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Накопление двигательного опыта, развитие силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости и других способностей.

В последнее десятилетие наблюдается ухудшение физического развития дошкольников. Число ребят с хронической патологией увеличилось почти в два раза, а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось до 5-6%. В настоящее время уже 65% детей дошкольного возраста имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, значительную часть которых составляют нарушения опорно- двигательного аппарата. Только лишь 10% детей начинают работу в школе абсолютно здоровыми (по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков). Поэтому всю работу по физическому воспитанию мы должны строить с учетом физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья каждого ребенка. Чтобы сохранить и улучшить здоровье ребенка, в самый ответственный период его жизни, необходима систематическая, каждодневная, целенаправленная спланированная работа в дошкольном образовательном учреждении.

Изменения физкультурно – оздоровительной работы на основе индивидуально–дифференцированного подхода к детям означает обеспечение разнолинейности, разноуровневости ее содержания и организации по разным направлениям.

В качестве основных направлений реализации индивидуально - дифференцированного подхода можно выделить:

1. Достигнутый ребенком уровень физического развития, его гармоничность.
2. Уровень иммунитета (частота и длительность инфекционных и соматических заболеваний)
3. Проблемы со здоровьем (наличие или отсутствие приобретенной или наследственной патологии)
4. Половые различия
5. Уровень двигательной активности
6. Степень физической подготовленности

Первые три направления дифференциации являются на сегодняшний день наиболее популярными в научно – методической литературе.

Учитывая состояние здоровья ребенка, уровень его физического развития и состояние иммунитета авторы дают рекомендации по организации физкультурно – оздоровительной работы, включающие:

- изменение объема нагрузки
- регуляция интенсивности нагрузок
- адекватная замена физических упражнений
- подбор оптимальных методов обучения двигательным действиям
- использование специальных оздоровительных технологий в процессе обучения детей движениям

Однако, давая в целом позитивные рекомендации, стремясь не навредить ребенку, сохранить его физическое здоровье (или стабилизировать имеющийся уровень здоровья, не допуская его ухудшения), авторы нередко увлекаются запретами, ограничениями, лишая дошкольника возможности удовлетворять естественную потребность в движении и вызывая у него ощущение неполноценности, ущербности.

Тем не менее, ребенок не должен почувствовать, что он не такой как все. Недопустима ситуация, когда педагог, ограничивая физическую нагрузку, делает акцент на проблемах детей: «Группа бегом марш, а Катя с Наташей возьмут палки и - в центр круга!». И совсем по-другому чувствуют себя ребята, когда педагог использует игру, создание проблемных ситуаций, ответственные поручения. Например, такие как «задание – сюрприз», помощь педагогу в организации занятия. Позиция педагога – не запрещать, а разрешать – творить чудеса!

Не последнюю роль играет и специальное физкультурное оборудование – дифференцируя нагрузку, или предлагая специальные лечебно – профилактические упражнения детям как на занятиях, так и вне их, педагог может избежать появления негативных эмоций детей, предложив интересные, красочные, многофункциональные снаряды и тренажеры.

Трудности в обеспечении дифференцированного подхода по половому признаку обусловлены тем, что длительное время в процессе физического воспитания детей определяющим критерием отбора двигательного

содержания являлся лишь возраст детей. Физическое воспитание дошкольников, как, впрочем, и все дошкольное воспитание чаще всего ориентировалось на «условного» ребенка, а не на мальчика или девочку. Разница между мальчиками и девочками проявлялась лишь при отслеживании результативности физической подготовленности – нормативы освоения основных видов движений (ОВД) имели (и имеют) градацию по полу.

В подборе методов обучения, организации, отборе физкультурного оборудования половой признак не имел значения. Естественно, что в большей степени дифференцированный подход по половому признаку обеспечивается педагогами в работе с детьми старшего дошкольного возраста. Тем не менее, даже маленький ребенок понимает, что он мальчик или девочка. Поэтому воспитатели и специалисты должны хорошо ориентироваться в физиологических и психологических особенностях дошкольников обоего пола и учитывать их в образовательном процессе.

У девочек происходит интенсивное нарастание длины и замедление прироста массы тела, а у мальчиков – спад функциональных возможностей за счет снижения темпов прироста физиометрических показателей и показателей мышечной силы. Мальчики более подвержены инфекционным и простудным заболеваниям, поэтому их следует оберегать от переохлаждения, прилагать дополнительные усилия по повышению их иммунитета.

Существуют особенности овладения двигательной деятельностью детьми разного пола. Так мальчики быстрее овладевают бегом, прыжками, метанием, а девочкам лучше даются упражнения на гибкость, равновесие. По – разному происходит и формирование скоростно – силовых и координационных способностей мальчиков и девочек.

Двигательные предпочтения и темпы овладения отдельными видами физических упражнений также отличаются у дошкольников разного пола.

Например, такие упражнения, как вращение обруча, прыжки через скакалку, сложно - координированные общеразвивающие упражнения с предметами быстрее осваиваются девочками старшего дошкольного возраста, нежели мальчиками. Кроме того, девочки проявляют творческие способности, создавая варианты этих упражнений.

В то же время определенные затруднения у девочек вызывают такие физические упражнения как метание на дальность, ползание по скамейке, лазание по гимнастической лестнице. Эти же движения являются двигательным предпочтением мальчиков этой возрастной группы и не вызывают у них особых проблем при овладении их техникой. Мальчики более активны в самостоятельной двигательной деятельности, поэтому нуждаются лишь в создании условий, направляющих их активность в позитивное русло. Девочкам необходима дополнительная мотивация к использованию физкультурных пособий и оборудования.

Основными направлениями дифференциации по половому признаку являются:

- дифференцированная нагрузка для мальчиков и девочек
- подбор упражнений в зависимости от физиологических особенностей пола
- учет двигательных предпочтений мальчиков и девочек в планировании этапов и отборе методов обучения движениям
- использование снарядов, физкультурных пособий и оборудования, отвечающих половым предпочтениям детей
- учет психологических особенностей мальчиков и девочек при оценке результативности их двигательной деятельности, а также в процессе решения воспитательных задач.

Еще один критерий дифференцированного подхода к детям в процессе физического воспитания – это уровень двигательной активности. Понятие «двигательная активность» - это один из факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность ребенка. Несоответствие режима двигательной активности возрастным физиологическим возможностям и потребностям детей приводит либо к гиподинамии, либо к гиперкинезии, что может повлечь негативные изменения в детском организме. Главной задачей дифференцированного подхода к детям по уровню двигательной активности является вовлечение малоподвижных детей в активную двигательную деятельность и переключение гиперактивных детей на более спокойную деятельность, чаще всего требующую внимания и сосредоточенности.

Дифференцированный подход к детям с разной степенью физической подготовленности - предмет исследований многих специалистов в области методики физического воспитания детей дошкольного возраста.

В целом, степень физической подготовленности можно определить, как соответствие двигательных умений и навыков ребенка нормативным требованиям, заложенным в реализуемой дошкольным учреждением программе. Однако не в каждой программе заложены объективные требования к временным и пространственным показателям, характеризующим двигательную подготовленность дошкольника. Большинство из них рассчитаны на абсолютно здорового и не по годам физически развитого дошкольника (показатели программы «Детство»). В то же время большинство детей, посещающих ДОУ отличаются слабым здоровьем, сниженным иммунитетом. В связи с этим, многие из них будут отнесены, согласно результатам диагностики к низкому или среднему уровню физической подготовленности. В зависимости от количественных и качественных данных, характеризующих уровень физической подготовленности детей той или иной группы, возможна коррекция планов физкультурно – оздоровительной работы в части содержания физических

упражнений, регулирование физической нагрузки, изменение условий организации обучения детей движениям и самостоятельной двигательной деятельности детей.

Таким образом, существует множество оснований для реализации индивидуально – дифференцированного подхода в физкультурно – оздоровительной работе с детьми в дошкольном образовательном учреждении.

Оздоровительная работа МБДОУ включает несколько аспектов: диагностический, физкультурно-оздоровительный, образовательный, консультативный, коррекционный, материальное обеспечение.

Забота о сохранении здоровья и осуществлении индивидуального подхода в физическом развитии раскрыта в программах ДОУ и в моей рабочей программе. Занятия по общей физической подготовке должны быть направлены на усвоение дошкольниками обязательных жизненно важных навыков и знаний и развития у них определенного уровня физических качеств с учетом принципа индивидуализации. В процессе моей работы мной решаются следующие задачи:

- развивать детей, не усваивающих программный материал;
- исправлять дефекты осанки и стопы и улучшать физическое развитие ослабленных детей
- активизировать малоподвижных, застенчивых детей и повышать их эмоциональный тонус.

Известно, что у часто болеющих детей наряду с другими отклонениями в состоянии здоровья нередко наблюдаются нарушения со стороны психоневрологического статуса. Эти функциональные нарушения чаще всего проявляются в неустойчивости эмоционального состояния, склонности быстрой смены настроения, иногда в агрессивности, что отрицательно сказывается на характере этих детей, их поведении и взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми. Весь процесс физического развития должен осуществляться совместно с воспитателями и медицинской сестрой. Диагностика основных видов движений и расширенный мониторинг здоровья проводятся 2 раза в год. Для этого на каждого ребенка составляется индивидуальная карта здоровья, данные которой собираются из медицинской карты ребенка, выдаваемой участковым педиатром, анкетирования родителей и анализе первичных видов движений. На основании этих данных ведется коррекционная работа с учетом индивидуальных особенностей здоровья и физической подготовленности. Учитывая данные диагностики, была разработана циклограмма развития основных движений на занятиях по физической культуре на учебный год. При организации занятий с детьми используется дифференцированный подход. Перед началом выполнения упражнений дети разделяются на 2 подгруппы. При этом принимаются во внимание их состояние здоровья и уровни физической подготовленности и

двигательной активности. Первую подгруппу составляют практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности, а также хорошую физическую подготовленность. Во вторую группу включаются дети II и III группы здоровья с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовленностью. Распределение детей дает возможность осуществлять индивидуальный подход, проводить занятия, различающиеся по содержанию двигательных заданий и игровых упражнений, а также методов и приемов.

Дети I подгруппы как правило быстрее усваивают задания, процессы возбуждения преобладают. Таким детям свойственна решительность, самостоятельность и активность. Им достаточно 1-2 показов, и они могут быть образцом для детей II подгруппы, но они стараются быстро выполнить упражнения и поэтому страдает качество. Этим детям можно увеличивать нагрузку, темп.

Детям II подгруппы необходим замедленный показ движений и четкие объяснения. У таких детей низкий уровень скоростно-силовых качеств. С этими ребятами провожу большее количество повторений в основных движениях, использую приёмы поощрения и одобрения. Для них физическая нагрузка должна быть дозирована с учетом индивидуальных особенностей развития и здоровья.

Для активации и повышения эмоционального тонуса дошкольников осуществляется индивидуальный подход. А именно, объединяются дети разных подгрупп в команды, где рядом с неуверенными детьми действуют инициативные. Застенчивые дети назначаются на роль ведущего в вводной и основной части, в подвижных играх.

Ежедневно во время утренней гимнастики провожу массаж стоп (ходьба по ребристым доскам, дорожкам), самомассаж мячиками и руками. В холодное время года использую точечный массаж. Обязательно включаю несколько дыхательных упражнений и гимнастику для глаз. Эти методы оздоровления рекомендую воспитателям для проведения минуток здоровья и гимнастики после сна. В осеннее - весенний период при проведении гимнастики на свежем воздухе включаю бег на выносливость, что благотворно влияет на все системы организма. Во время бега возрастает кровоток в мелких сосудах сердца, мозга, почек, печени и других органов, повышается кислородная емкость крови. Бег позволяет снять накопившиеся отрицательные эмоции и израсходовать избыток адреналина, вследствие чего повышается устойчивость к психологическим нагрузкам, возрастает умственная работоспособность, развиваются творческие и физические способности ребенка.

Использую в своей работе разнообразные формы проведения занятий, как традиционные, так и нетрадиционные, чтобы избежать однообразия и развивать у детей физические способности.

- предметно-образные с целью объединения разнообразных движений на одном снаряде или с целью развития интереса к данному снаряду;

- сюжетно-игровые, такие занятия сочетают в себе задачи и по спортивному ориентированию, и по развитию речи, где учу детей ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая различные проблемные ситуации;

- занятия на спортивных комплексах или тренажерах - развивают у детей моторную память, ловкость и самостоятельность в выполнении движений;

- занятия обычного типа (традиционная структура);

- в форме соревнований;

- занятия - тренировки по общей физической подготовке, введения в занятия приемов точечного массажа, релаксации;

- контрольные занятия - с целью определения уровня физической подготовленности, состояния здоровья каждого ребенка для осуществления индивидуального подхода.

Исходя из опыта работы с детьми, я убедилась, что в каждом возрастном периоде, физкультурные занятия имеют разную направленность. Главное для самых маленьких - доставить им как можно больше удовольствия, учу их использовать все пространство зала и ориентироваться в нем, правильно работать с оборудованием, обучаю приемам элементарной страховки. В среднем дошкольном возрасте основное внимание при организации занятий направляю на развитие физических качеств, прежде всего выносливости и силы, которые станут основой качественной физической подготовки. В старшем возрасте, уделяю большое внимание физической подготовленности детей, основным считаю создание условий для реализации и раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности.

Дети с большим удовольствием и без особого напряжения занимаются физкультурой. Движения, связанные с каким-либо образом или сюжетом, увлекают их, образ подталкивает к исполнению подражательных движений. Частая смена двигательной деятельности на занятиях с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и снимает напряжение. Одновременно на занятиях формирую у воспитанников творческое воображение. Его развитию способствуют применяемые мною специальные игровые задания, выполняя которые преодолевается стереотип действия с каким-то предметом. При этом дети придумывают новые способы применения предметов.

Здоровьесберегающая предметно-пространственная среда нашего дошкольного учреждения строится на основе интеграции содержания и видов детской деятельности.

В каждой возрастной группе оборудованы центры Здоровья, где дошкольники занимаются самостоятельно и под наблюдением взрослых. Подобранный физкультурный инвентарь предусматривает удовлетворение

потребности в движении детей разного уровня физической подготовленности в движении, их двигательных предпочтений.

Оборудованный мини-тренажёрный зал позволяет обеспечивать индивидуальный подход к формированию двигательных навыков ребёнка и проводить коррекционную работу. Занятия с разнообразным физкультурным оборудованием, детскими тренажёрами дают детям оптимальные для дошкольного возраста физические нагрузки, укрепляют их мышечный тонус, тренируют все системы и функции детского организма.

Эффективно организовать рациональный двигательный режим на свежем воздухе позволяют:

- оборудованная на территории ДОО спортивная площадка с полосами препятствий, горкой, «скалодромом» различными бумами и гимнастическими стенками, волейбольным и баскетбольным оборудованием; дорожка «здоровья»

- разнообразное игровое оборудование для развития движений (лесенки для лазания, кольца для игры в мяч и другое) представленное на всех прогулочных участках;

- автодром включает в себя необходимую разметку («пешеходный переход», «тротуар»); мобильные модели светофоров, дорожных знаков;

С интересом и с большим эмоциональным подъемом проходят спортивные развлечения, досуги, праздники, дни здоровья. В младших и средних группах развлечения провожу в сюжетной форме, где двигательные навыки закрепляются по ходу действия сюжета. В старшем возрасте больше использую соревновательный метод в виде эстафет. Запоминаются детям и совместные досуги: «Один день в детском саду», «Зов джунглей», «Большие гонки», «Малые Олимпийские игры». Очень радует и усиливает волю к победе участие родителей в соревнованиях и присутствия болельщиков - мам, пап, бабушек, сестренки и братишки.

Решая задачи, сохранения и укрепления здоровья детей, развития их физических качеств, взаимодействую с педагогами и узкими специалистами детского сада. Стараюсь не только проинформировать о каких-либо новых нетрадиционных методах и формах в оздоровлении и физическом совершенствовании детей, но и научить этому, чтобы педагоги использовали их в своей работе. С этой целью были проведены консультации «Организация подвижных игр на прогулке», «Занятия по физической культуре с учетом гендерного подхода» и семинара – практикума «Здоровье педагога ДОУ». Для каждой возрастной группы разработаны памятки, где подробно излагается техника выполнения различных приемов самооздоровления на темы: «Методы повышения защитных сил организма», «Дыхательная гимнастика и самомассаж», «Гимнастика после сна», «Воспитание правильной осанки», «Минутки, берегущие здоровье».

Взаимодействую в тесном контакте с родителями, разработала цикл обучающих бесед и консультаций для родителей; совместных спортивных и культурно-досуговых праздников; выступала на родительских собраниях на тему: «Физическое развитие детей с учетом гендерного подхода», «Развитие физических качеств детей дошкольного возраста». Привлекаю родителей к активному участию в подготовке и проведении спортивных праздников, развлечений, соревнований. («Мамины помощники», Папа –лучший друг»). Большую помощь мне оказывает анкета для родителей, которую я провожу в начале каждого учебного года. Анкетирование мне помогает больше узнать о ребенке, о его физическом развитии в семье и наметить эффективные формы моей работы. Стоит отметить, что по результатам мониторинга улучшились показатели метания и прыжков. У гиподинамичных детей усовершенствовались физические качества. Застенчивые, неактивные дети стали проявлять интерес к здоровому образу жизни, брать на себя ведущие роли.

Таким образом, сложные задачи оздоровительной работы требуют от специалистов и воспитателей мастерства, чуткого отношения к детям, тщательного мониторинга, внедрения гибкого планирования, коррекционной работы с учетом индивидуальных особенностей и взаимодействия с родителями.