

Консультация для воспитателей

«Формы планирования индивидуальной работы по развитию физических качеств у детей в течение всего дня»

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и является приоритетной.

В пункте 2.6. ФГОС говорится, что физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
 - способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
 - формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Известно, что каждый ребенок неповторим он имеет свои особенности нервной системы, телосложения, психофизического развития.

Индивидуальные особенности ребенка влияют на усвоение двигательных умений и навыков, на отношение к окружающим.

Индивидуальная работа с детьми дошкольного возраста направлена на обучение отстающих, в усвоении физических упражнений, активизацию малоподвижных, улучшение физического развития ослабленных детей.

Индивидуальную работу проводят, начиная с младшего дошкольного возраста, в форме игры и игровых упражнений.

Главное правило *«Вместе с детьми!»*, педагог показывает и объясняет упражнения, дает предварительную ориентировку в действиях, активизирует сознательное и творческое отношение к физкультурным упражнениям.

Условно индивидуальную работу по физическому воспитанию можно разделить на две группы:

- первая группа - «Индивидуальная работа по результатам диагностики на развитие физических качеств»,
- вторая группа «Индивидуальная работа по итогам непрерывной непосредственной образовательной деятельности в физкультурном зале».

Индивидуальная работа по результатам диагностики.

Индивидуальная работа по результатам диагностики проводится один раз в неделю, на свежем воздухе со всеми возрастными группами. Выполнять физкультурные упражнения можно, как с одним ребенком, так и объединяя их в небольшие группы, организуя игры разной подвижности. В данной работе необходимо использовать наглядные ориентиры (*цветные колпачки, деревья, цветы*); для детей младшего дошкольного возраста игрушки (*зайчики, мишки*); спортивное оборудование (*мячи, кегли, набивные мешочки*) на каждого ребенка.

При построении работы по развитию физических качеств детей, используются различные методы индивидуальной работы:

- наглядные,
- словесные,
- практические,
- игровые,
- соревновательные.

Индивидуальная работа по результатам НОД

В реализации индивидуально-дифференцированного подхода в развитии физических качеств учитываются особенности:

- физическое развитие ребенка;
- группа здоровья,
- состояние здоровья,
- уровень физической подготовленности детей.

Проводится во время прогулок, также во время проведения утренней гимнастики, НОД, физкультурных досугов. И здесь, конечно же, главным помощником выступает воспитатель. Например, в подвижной игре, соблюдая правила, ребенок, пойманный, «ловишкой» выбывает из игры, ему предлагается выполнить одно из общеразвивающих упражнений, основных видов движения. Это помогает сохранить двигательную активность ребенка, а воспитателю помочь ребенку выполнить упражнение правильно, уделяя ему необходимое количество времени.

На прогулке, как нигде, с большим успехом решаются задачи воспитания интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими

упражнениями, обогащения детей знаниями правил подвижных игр и эстафет и формирования организованно играть в коллективе сверстников. Двигательная деятельность детей на прогулке может быть очень разнообразной, но обязательно доступной возрастным особенностям и возможностям дошкольников.

Подвижная игра так же способствует развитию физических качеств, совершенствует движения, развивает их координацию; формирует быстроту, силу, ловкость, выносливость.

Подвижные игры распределяются по развитию физических качеств, по характеру игровых действий. Также включаются и народные игры.

Для развития *быстроты* – способности человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени подойдут такие подвижные игры как «Зайцы и волк», «Караси и щука», «Ловишки», «Мы весёлые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Затейники», «Чьё звено быстрее соберётся», «Горелки», «День и ночь», «Два Мороза» и т.д.

Для развития *ловкости* (координации движений) – способности быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво такие подвижные игры, как «Удочка», «Кто быстрее наматывает шнур», «Школа мяча», «Эстафета по кругу», «Не попадись», «Обеги, не задень», «Ловишка с мячом». Эстафеты с предметами: «Пробеги, не задень», «Не урони шарик» и др.

Для развития *гибкости* - способности выполнять движение с большой амплитудой играем в такие подвижные игры, как «Циркачи», «Мостики». Игры – эстафеты: «Передача мяча», «Змейка», «Туннель из обручей».

Для *силы* – внешнего сопротивления за счёт мышечных усилий подойдут подвижные игры: «Скакалки», «Классики», «Река и ров», «Паровозик», эстафета – «Носильщики», «Перетяни канат». Игры в парах на преодоление сопротивления: «Кто сильнее», «Буйволы», «Бой баранов».

Для развития *выносливости* - способность к длительному выполнению какой - либо деятельности без изменения её интенсивности нужны подвижные игры: «Волшебные скакалки», «Пробеги тихо», «Найди пару», «Поезд», «Совушка», «Лётчики» и др.

Качество индивидуальной работы зависит от умения педагога «видеть» детей. Значимо эмоциональное состояние ребенка во время занятий. От педагога зависит психологический и эмоциональный настрой занятий.

Улыбка, ободрение, искренний интерес к тому, чему взрослый учит ребенка, создадут настроение, на фоне которого у ребенка появится желание учиться.

Проводя индивидуальную работу с детьми по развитию физических качеств и в соответствии с ФГОС возможно привлечение родителей. Можно предложить родителям позаниматься со своим ребенком дома в паре, помочь освоить ему, необходимые виды движения. Такого рода совместные занятия не только прививают любовь к физическим упражнениям, но и объединяют семью. Ведь не секрет, что каждый ребенок хочет быть похожим на родителей!

Таким образом, систематическое проведение индивидуальной работы с ребенком или с небольшими группами детей обеспечивает улучшение их движений, развитие физических качеств. Следует заметить, что метод индивидуального подхода является одним из важнейших, а порой и решающим методом в работе по достижению поставленных задач. Этот метод наиболее актуален и эффективен.