**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 всестороннеефизическое развитие детейи является приоритетной.

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

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитиетаких 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 работапо результатам диагностики наразвитие 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 физическойподготовленности 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 намотает 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.