Семинар

Дифференцированный подход в развитии двигательной активности дошкольников

**Цель:**повышать педагогическую компетентность по вопросам формирования у детей основ здорового образа жизни.

**Форма проведения:** Семинар

**Ведущий:** Е.С.Кудрявцева

**Участники:** педагоги обеих групп

Как показали многочисленные исследования, проводимые в дошкольных учреждениях, существуют значительные индивидуальные различия в показателях двигательной активности (ДА) детей 4-7 лет. Выявлено три группы детей: малоподвижные, гиперактивные и дети с нормальным уровнем двигательной активности.

Для гиперактивных детей характерен синдром дефицита внимания, что мешает им сосредоточенно слушать взрослого, четко и до конца выполнять задания. Им свойственны агрессивность, конфликтность, двигательная расторможенность, неорганизованность, импульсивность, изменчивость настроения. У них слабо сформированы механизмы саморегуляции деятельности и поведения. Гиперактивным детям необходимо давать задания на развитие глазомера,  силы и точности броска (прокатывание обруча, мяча в воротики, метание разных предметов в цель с расстояния 3-6 м, бросание набивного мяча из-за головы и из разных исходных положений, прокатывание мяча одной рукой между предметами).

Наряду с гиперактивными детьми беспокойство вызывают малоподвижные дети. Они, как правило, часто болеют и имеют некоторые функциональные отклонения. Для них характерны низкая ДА, слабая выносливость, значительное отставание в показателях развития основных видов движения (в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча) от возрастных нормативов. Малоподвижные дети не уверены в своих возможностях, отказываются выполнять сложные двигательные задания, а также участвовать в коллективных играх. Им присуща однообразная малоинтенсивная деятельность с преобладанием статического компонента. У большинства отмечаются инертность, пассивность, безразличие, обидчивость, плаксивость, нежелание контактировать со сверстниками. Этим детям подходят игры и упражнения на развитие быстроты, скорости движений и выносливости, на переключение с одного вида деятельности на другое.

Уравновешенные дети с благоприятным уровнем ДА быстрее усваивают правила игр, содержание игровых упражнений; им достаточно объяснения и одного-двух показов педагога. Детям с низким уровнем  ДА необходимы замедленный показ отдельных элементов движений с четким, подробным и многократным объяснением, наличие доброжелательной и спокойной обстановки.

Здоровье нации – это, прежде всего, здоровье детей. Не следует забывать, что здоровье ребенка, формирование основ здорового образа жизни закладывается в детстве. Общеизвестно, что упор на интеллектуальное развитие ребенка зачастую приводит к снижению уровня их двигательной активности и, как следствие, к ухудшению состояния здоровья. В старших группах детского сада происходит увеличение числа учебных занятий, что часто влечет за собой двигательную пассивность, снижение уровня физического развития, нарушения функций опорно-двигательного аппарата.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья ребёнка и работоспособность растущего организма, далеко не последнюю роль занимает двигательная активность. Такие ученые, как Е.А. Пимонова, А.С. Солодков, Е.М. Есина подтверждают, что двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только такая двигательная активность, которая находится в пределах оптимальных величин. Уровень двигательной активности у всех детей разный и зависит как от особенностей нервной системы, так и образа жизни, привычек.

Чрезмерная двигательная активность, характерная для некоторых дошкольников, зачастую приводит к перегрузке организма, перевозбуждению нервной системы ребенка и может являться неблагоприятным фактором, влияющим на здоровье и уровень физического развития. Недостаточная двигательная активность приводит к нарушению в работе различных функций и систем организма, снижению иммунитета, отставанию в физическом развитии.

Специалисты подчеркивают, что в отличие от традиционного подхода, где главная функция педагога — непосредственная организация двигательной деятельности детей, передача им в этой деятельности своего взрослого опыта, личностно ориентированная модель отводит педагогу иную роль. Эта роль заключается в создании таких условий, при которых будет обеспечена потребность ребенка в движении, обогащен двигательный опыт, развиты двигательные навыки и физические качества, учтены индивидуальные особенности, интересы, возможности, потребности и способности каждого ребенка.

Фактором, положительно влияющим на физическое развитие ребенка является обеспечение индивидуально-дифференцированного подхода с учетом уровня двигательной активности детей. Данная проблема находит отражение в работах таких исследователей как М.А. Рунова, О.С. Филиппова, Н.А. Ноткина и др.

Основными причинами нарушений двигательной активности на занятии являются: слабый тренирующий эффект занятий, их низкая моторная плотность (не более 73%); несоответствие физической нагрузки функциональным и двигательным возможностям ребёнка; дисбаланс между физической и умственной нагрузкой; нерациональное сочетание разных способов организации детей на занятии.

Таким образом, актуальной становится проблема обеспечения дифференцированного подхода с целью оптимизации двигательной активности. Дифференцированный подход в физическом воспитании это такая форма организации развивающих и оздоровительных мероприятий, при которой дети делятся на сравнительно одинаковые группы, основанные на сходных типичных проявлениях. Дифференцированный подход может быть обеспечен с учетом групп здоровья, уровня физической подготовленности и развития, половых особенностей, типов телосложения. В нашем случае дифференцированный подход должен быть обеспечен с учетом индивидуального уровня двигательной активности детей. В этом случае дети разной степени подвижности подразделяются на подгруппы и в зависимости от этого подбираются двигательные задания, строится содержание занятия.

При руководстве детьми средней степени подвижности достаточно создать необходимые условия, то есть предоставить место для движений, время, игрушки-двигатели, физкультурное оборудование и пособия. Физиологи советуют смелее полагаться на «саморегуляцию», которая у таких детей проявляется достаточно ярко.

Гораздо сложнее регулировать двигательную активность детей с высоким и низким уровнем подвижности. При обеспечении дифференцированного подхода следует учесть, что руководство двигательной активностью чрезмерно подвижных детей направляется не на уменьшение их активности, а на регулирование интенсивности движений. Это осуществляется за счет индивидуального подбора основных движений, общеразвивающих упражнений.

Необходимо подбирать упражнения, требующие сосредоточенности внимания, сдержанности, точности. Это такие упражнения как: метание в цель, прокатывание мяча по ограниченной площади (половице, дорожке из двух шнуров, гимнастической скамейке и пр.), ловля мяча, отбивание его от пола. Полезны также все виды и способы лазания, упражнения в равновесии, общеразвивающие упражнения на ограниченной площади (плоскостном кружочке на полу, чурбане, скамейке, доске).

Особым регулирующим приёмом является внесение осмысленности содержания в двигательную деятельность. С этой целью даются задания, требующие умственного напряжения, например на ориентировку в пространстве, действия по сигналу. Если ребенок на занятии испытывает двигательное беспокойство, это часто бывает в водной части занятия, при перестроении, ходьбе, следует дать ему дополнительное поручение (помочь приготовить оборудование, разложить пособия), можно усложнить задание, выполнить упражнение с предметом, переключить внимание.

У таких детей, в силу особенностей их нервной системы, подвижности и активности, плохо развито торможение и самоконтроль. Упражнения дети выполняют интенсивно, быстро, но не качественно. Поэтому во время выполнения упражнений следует особое внимание обращать на правильное принятие исходного положения, добиваться четкости, ритмичности и точности выполнения, а также следить за дыханием.

При проведении подвижной игры, педагогу следует держать под контролем чрезмерно подвижных детей, так как подвижная игра весьма эмоционально и двигательно-насыщенная деятельность, что в конечном итоге может привести к перевозбуждению нервной системы таких ребят, чрезмерному утомлению. Планируя игры и особенно эстафеты, следует соотнести их по степени интенсивности с содержанием основных движений. Если на занятии дети упражнялись в активных движениях, таких как бег, прыжки, то в основную часть занятия следует включать игры, которые способствуют развитию сосредоточенности, внимания, ловкости с тем, чтобы снизить физическую нагрузку и оптимизировать умственную.

Особое внимание необходимо уделять малоподвижным детям. Работа педагога по обеспечению индивидуального подхода к таким детям заключается в том, чтобы воспитывать интерес и потребность к движениям, помочь преодолеть трудности в освоении интенсивных движений. Малоподвижные дети не любят физкультурные занятия, соревнования, игры и часто под различными предлогами отказываются от выполнения упражнений. Поэтому, следует позаботиться о том, чтобы выполнение движений было для детей интересным, непринуждённым. Занимаясь в своей подгруппе, дети не будут сравнивать себя с другими более успешными детьми. Для них можно подбирать посильные задания, постепенно усложняя в соответствии с возможностями детей. Помогут в этом игровая мотивация, положительная оценка, поощрение, использование разнообразных физкультурных пособий, игрушек, атрибутов.

Для малоподвижных детей подбираются более интенсивные упражнения, увеличивается дозировка, делается упор на развитие скоростных качеств и ловкости. Интенсивность бега и ходьбы должны меняться, задания чередоваться, движения выполняться в разном темпе и ритме.

При проведении интенсивных подвижных игр с бегом, где одни играющие догоняют других, малоподвижные дети, как правило, не выбираются на роль водящего, так как не справляются с заданием и попадают в ситуацию неуспеха и потому не охотно участвуют в играх. Не следует заставлять таких детей играть вопреки их желаниям. В этом случае можно дать двигательное задание, поручение или увеличить количество повторов в более спокойной игре. При разнообразии движений дети меньше устают, так как при активной нагрузке на различные мышцы происходит их естественный отдых, они более целенаправленно начинают использовать движения в играх. Практика показывает, когда такие ситуации создаются регулярно, дети с удовольствием двигаются.

Необходимо обращать внимание всех детей на осмысление их движений обогащение опыта, проявление творческих способностей. Ребенка можно попросить рассказать о том, что он делает, объяснить технику движений, дать задание придумать свой вариант движений. Все это способствует лучшему усвоению двигательного навыка и формированию интереса к движениям.

Осуществление дифференцированного подхода с учетом уровня двигательной активности детей позволит повысить интерес к занятию, обеспечить оптимальную нагрузку, избежать переутомления и тем самым повысит эффективность занятия в целом. О чем можно судить по успешному овладению детьми основными видами движений, улучшению показателей физического развития.

Литература:

Богина Т., Рунова М. Сохранение и укрепление здоровья ребенка // Дошкольное воспитание. - 1999. - №6. - С.58.

Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду М.: Мозаика - Синтез, 2002. -255