



# Индивидуально- дифференцированный подход на занятиях по физической культуре

Дегтярева Светлана Викторовна  
Инструктор по физической культуре  
Детский сад № 19





## **Индивидуализация дошкольного образования**

**Одним из принципов дошкольного образования, реализуемых в ФГОС ДО, является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования**



## **Задачи:**

**Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;**

**Формирование среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.**

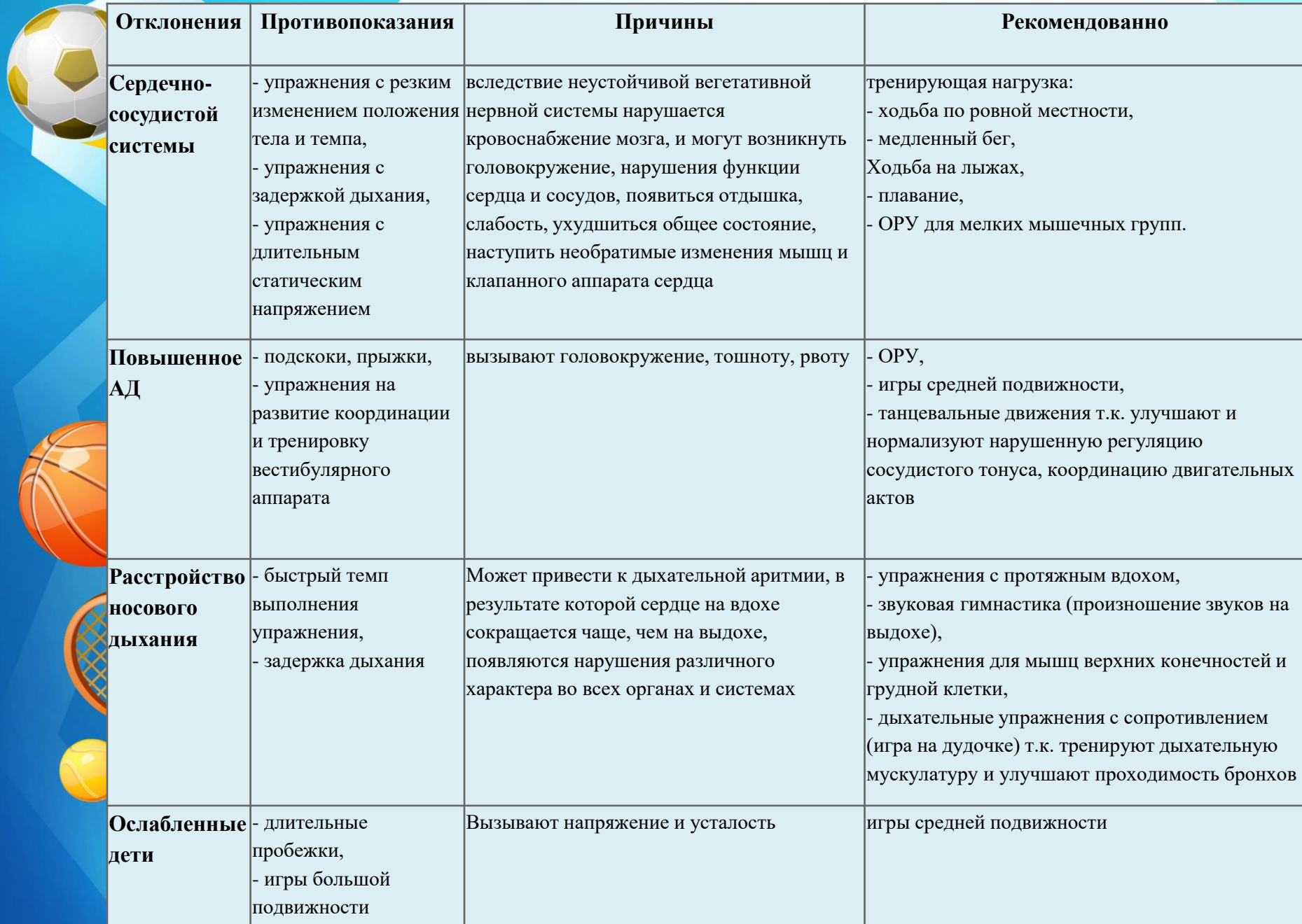




**Состояние здоровья**  
под которым понимается уровень  
функционирования всех органов и  
систем организма; отсутствие  
заболеваний; способность  
адаптироваться в необычных условиях  
окружающей среды; высокая  
трудоспособность.







Отклонения	Противопоказания	Причины	Рекомендованно
<b>Сердечно-сосудистой системы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с резким изменением положения тела и темпа,</li> <li>- упражнения с задержкой дыхания,</li> <li>- упражнения с длительным статическим напряжением</li> </ul>	<p>вследствие неустойчивой вегетативной нервной системы нарушается кровоснабжение мозга, и могут возникнуть головокружение, нарушения функции сердца и сосудов, появиться отдышка, слабость, ухудшиться общее состояние, наступить необратимые изменения мышц и клапанного аппарата сердца</p>	<p>тренирующая нагрузка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по ровной местности,</li> <li>- медленный бег,</li> <li>Ходьба на лыжах,</li> <li>- плавание,</li> <li>- ОРУ для мелких мышечных групп.</li> </ul>
<b>Повышенное АД</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подскоки, прыжки,</li> <li>- упражнения на развитие координации и тренировку вестибулярного аппарата</li> </ul>	<p>вызывают головокружение, тошноту, рвоту</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОРУ,</li> <li>- игры средней подвижности,</li> <li>- танцевальные движения т.к. улучшают и нормализуют нарушенную регуляцию сосудистого тонуса, координацию двигательных актов</li> </ul>
<b>Расстройство носового дыхания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрый темп выполнения упражнения,</li> <li>- задержка дыхания</li> </ul>	<p>Может привести к дыхательной аритмии, в результате которой сердце на вдохе сокращается чаще, чем на выдохе, появляются нарушения различного характера во всех органах и системах</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с протяжным вдохом,</li> <li>- звуковая гимнастика (произношение звуков на выдохе),</li> <li>- упражнения для мышц верхних конечностей и грудной клетки,</li> <li>- дыхательные упражнения с сопротивлением (игра на дудочке) т.к. тренируют дыхательную мускулатуру и улучшают проходимость бронхов</li> </ul>
<b>Ослабленные дети</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- длительные пробежки,</li> <li>- игры большой подвижности</li> </ul>	<p>Вызывают напряжение и усталость</p>	<p>игры средней подвижности</p>



# Уровень физической подготовленности, под которым понимается характер освоенных навыков основных видов движений, состояние физических качеств





**Уровень двигательной активности**  
под которой понимается объем,  
продолжительность, интенсивность  
и содержание движений.







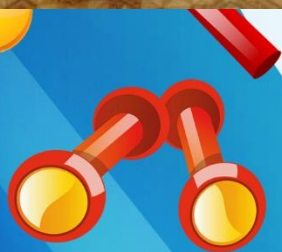
**Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью на протяжении всего дня.**







**Малоподвижного ребенка  
нужно все время  
активизировать, привлекать  
в процесс подвижной игры.**







**Дети большой подвижности**  
всегда заметны, хотя и  
составляют от общего  
числа детей примерно 1/4  
часть.







## Половые особенности детей.

**Мальчики** больше проявляют интерес к спортивным играм. **Девочкам** больше нравятся сюжетные подвижные игры, в основном с бегом, а также бессюжетные игры с мячами.









Занятия физическими упражнениями имеют большие возможности в формировании **мужественности у мальчиков и женственности у девочек.**

Учет половых особенностей дошкольников позволяет добиться высоких результатов в организации двигательной деятельности, способствуя развитию **физических возможностей личности ребенка,** заложенный самой природой.







Таким образом, работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста ведется с учетом **возрастных и индивидуальных особенностей детей**, постоянно внедряются современные педагогические технологии, своевременно осуществляется коррекция нарушений физического развития детей.





**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ !**

