**«Индивидуально-дифференцированный подход в организации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре»**

*Инструктор по физической культуре Саушкина Нина Александровна,*

*высшая квалификационная категория.*

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом в формировании двигательной активности.

Дети 5 – 6 лет обладают развитым творческим воображением и высокой потребностью в движениях. Отличительной особенностью старших воспитанников является познавательная активность, интерес ко всему новому, яркому, высокая эмоциональность во время физкультурных занятий. Поэтому наряду с рациональной организацией (разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении заданий, команд, указаний инструктора) важны определенная свобода и самостоятельность действий, стимулирующая творчество и инициативу детей.  Каждое занятие по физической культуре должно приносить радость ребенку, пробуждать у него интерес, стимулировать творческую активность, развивать потребность в разных видах упражнений и подвижных играх.

Одной из форм физического воспитания в старшем дошкольном возрасте является осуществление индивидуально-дифференцированного подхода, который учитывает разные стороны развития ребенка и включает в себя комплекс методов и приемов работы, направленных на установление взаимосвязи между содержанием двигательных знаний и индивидуальных особенностей детей.

Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода рационально распределить детей по подгруппам на основании результатов анализа данных о состоянии здоровья, физического развития и их физической подготовленности. Каждую подгруппу составляют дети со сходными показателями физического состояния. Установление нескольких подгрупп дает возможность педагогу осуществлять индивидуально-дифференцированный подход в процессе занятия: использовать различные методы и приемы обучения, **корректировать план физкультурного занятия** в части содержания физических упражнений, регулировать физическую нагрузку, изменять условия организации обучения детей движениям и самостоятельной двигательной деятельности детей, использовать дифференцированные двигательные задания, специальные оздоровительные технологии.Для каждой подгруппы дается свой подбор игр и упражнений в основных видах движений. А это в свою очередь, позволит более эффективно решатьзадачи развивающего обучения каждого дошкольника с учетом его индивидуальныхвозможностей.

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

1.  Уровень двигательной активности и физической подготовленности.

2.  Уровень иммунитета ребенка(ЧБД).

3.  Проблемы со здоровьем (наличие или отсутствие приобретенной или наследственной патологии, нарушения в опорно-двигательном аппарате).

4.  Половые различия.

Главной задачей индивидуально-дифференцированного подхода 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.

В процессе занятий нагрузку можно дифференцировать следующим образом:

- изменять темп упражнений и интервалы отдыха;

- варьировать количество повторений при выполнении физических упражнений;

- вводить дополнительные «станции» с облегченной или, наоборот, более высокой нагрузкой;

- варьировать способы и условия выполнения упражнений.

У детей, имеющих хороший уровень двигательной активности и физической подготовленности, повышена потребность в движении и она должна быть удовлетворена. Таких детей нельзя ограничивать в движении. Золотое правило здесь: не запрещать, а регулировать; сосредоточить их внимание на движениях, требующих сдержанности, и осмысленности, осторожности. Задачи индивидуальной работы с такими детьми направлены на совершенствование и дальнейшее развитие их двигательных способностей. Этому способствует выполнение знакомых упражнений в новых сочетаниях, из необычной исходной позиции, в новых условиях. В образовательной деятельности детям предлагаются наиболее сложные варианты двигательных заданий, направленных на совершенствование двигательных навыков, использую упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости, глазомера, требующие точности выполнения действий: все виды метания, прыжковые упражнения с усложнениями (прыжки через препятствия с поворотом кругом, на одной ноге), упражнения с мячами (подбрасывание и ловля мяча с хлопками в ладоши перед собой, за спиной; ведение мяча правой, левой рукой) , ходьба и бег по ограниченной площади (подъем с спуск спиной вперед, с поворотом кругом), действия с одним предметом на двоих и др.

Дети с достаточным уровнем двигательной активностии физической подготовленности нуждаются в замедленном показе упражнений, с указанием, на какой элемент техники необходимо обратить особое внимание, наиболее сложные упражнения им следует демонстрировать в различных плоскостях, многократно повторяя показ в процессе занятия. Важно подчеркнуть особенности наиболее сложных элементов движения, сделать указание о необходимости сохранения нужного положения тела при его выполнении. При подборе двигательных заданий особое внимание следует уделить технике основных движений (прыжки, бег, лазание, метание). Лучший метод руководства – увлечь застенчивого, нерешительного, не умеющего двигаться ребенка игрой,повышать их эмоциональный тонус. Для этого необходимо создавать условия для игр с движениями, проводить игры, во время которых дети выполняют одинаковые упражнения с установкой на их качественное выполнение. Предлагаю игры и упражнения на развитие быстроты, скорости движения   и выносливости, на быстрое переключение с одного движения на другое, пробежки с постепенным увеличением скорости и дистанции. Для активации и повышения эмоционального тонуса детей осуществляю индивидуальный подход: объединяю детей разных подгрупп в команды, где рядом с неуверенными детьми действуют инициативные. Застенчивые дети назначаю на роль ведущего в вводной и основной части, в подвижных играх.

Индивидуально-дифференцированный подход широко используется в работе с часто болеющими детьми (ЧБД). Эти дети имеют определенные нарушения в состоянии здоровья, а также проблемы в освоении двигательной деятельности - низкий уровень двигательной активности, отставание в развитии основных движений (метание, бег, прыжки и т.п.). У них снижена выносливость мышц спины и живота. К таким детям на занятиях по физкультуре нужно уделять особое внимание. Нельзя ограничивать возможности ребенка удовлетворять естественную потребность в движении, вызывая у него ощущение неполноценности, ущербности. Необходимо подбирать индивидуальные задания, оказывать помощь в выполнении основных движений, вовлекать в игровой процесс (давать несложные роли в подвижных играх), создавать проблемные ситуации, давать ответственные поручения (выбрать ведущего, наблюдать за правильностью выполнения движений, выбрать лучшего игрока и т.д.).Также   можно предоставить детям самостоятельно выбрать любимое пособие и выполнять с ним несложные произвольные движения.

Старший дошкольный возраст наиболее нестабильный период в физическом развитии и функциональном состоянии, имеющий свою специфику, как у мальчиков, так и у девочек. 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.

Существуют особенности овладения двигательной деятельностью детьми разного пола. Так мальчики быстрее овладевают бегом, прыжками, метанием, а девочкам лучше даются упражнения на гибкость, равновесие. Двигательные предпочтения и темпы овладения отдельными видами физических упражнений отличаются у мальчиков и девочек. 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. Такие физические упражнения, как метание на дальность, подтягивание лежа на скамейке, висы на перекладинах, лазание по гимнастической лестнице являются  двигательным предпочтением мальчиков этой возрастной группы и не вызывают у них особых проблем при овладении их техникой. Все это должно учитываться при проведении физкультурных занятий. Различны требования к качеству выполнения заданий: от мальчиков мы требуем большей четкости, ритмичности, затраты дополнительных усилий, а от девочек - больше пластичности, выразительности, грациозности.

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 (например, гимнасты на бревне).

В процессе игр у мальчиков большее место занимают движения скоростно-силового характера (бег, метание предметов в цель, на дальность, лазание, борьба, спортивные игры). Девочки любят игры с мячом, скакалкой, лентой.

Индивидуально-дифференцированный подход помогает выявить способности детей к физкультурно-спортивной деятельности. Развитие способностей к физкультурно-спортивной деятельности достигаются за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность, активизацию лидерских способностей. В общении со сверстниками такие дети довольно часто берут на себя роль организатора игровой деятельности и подвижных игр. Поэтому таких детей нужно активно вовлекать к демонстрации упражнений в разминке, к организации и проведению подвижных игр со сверстниками, инструкторской деятельности в работе с отстающими, судейству соревнований на внутригрупповом уровне.