

ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ-ЮГРА
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Белоярского района
«Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»

Педагогический проект
«Повышение двигательной активности
дошкольников с учетом индивидуального подхода»

Выполнила:
Лыскова Анна Петровна
инструктор по физической культуре
муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение Белоярского района
«Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»

г. Белоярский
2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт проекта.....	3
2. Пояснительная записка.....	5
3. Цели и задачи.....	8
4. Содержание проекта.....	8
5. Этапы и сроки реализации.....	11
6. Ожидаемые результаты	13
7. Мониторинг.....	14
8. Литература.....	16
Приложение 1. Модель двигательного режима.....	17
Приложение 2. Виды и особенности физкультурно-оздоровительных технологий.....	23
Приложение 3. Перспективный план по использованию физкультурно-оздоровительных технологий в педагогическом процессе МАДОУ	25
Приложение 4. Формы работы по физическому воспитанию с дошкольниками.....	26
Приложение 5. Группы детей с разной степенью подвижности.....	28
Приложение 6. Двигательная активность детей, по данным Руновой.....	32
Приложение 7. Игры и упражнений с учетом уровня двигательной активности.....	40

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Полное название учреждения	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Белоярского района «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»
Руководитель учреждения	Кайгородова Марина Анатольевна
Автор проекта	Лыскова Анна Петровна, инструктор по физической культуре Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Белоярского района «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»
Юридический адрес	628162 г. Белоярский, 7 мкр, д.25
Контактные телефоны	Заведующий, приемная – 8 (34670) 2-48-05, факс. 2-48-05
Адрес электронной почты, официальный сайт в сети Интернет	E-mail: info@semicvetik86.ru http://semicvetik86.ru/
Полное название проекта	Проект «Повышение двигательной активности дошкольников с учетом индивидуального подхода»
Цель проекта	Повышение двигательной активности дошкольников с учетом индивидуального подхода
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить научно-методическую литературу по данной теме. 2. Изучить состояние здоровья, физической подготовленности и типа темперамента детей. 3. Подбор форм и методов работы с детьми на основе индивидуального подхода. 4. Разработать методические рекомендации педагогам и родителям. 5. Выявить эффективность проведенной работы.
Нормативно-правовое обеспечение программы	<p>В Национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Дошкольное детство – уникальный период в жизни человека, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.</p> <p>Данный вопрос регулируется следующими нормативно-правовыми актами: Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) 17 октября 2013 г. N 1155 г. определяет как одну из важнейших задач: охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни.</p> <p style="text-align: center;">Учебная нагрузка, режим занятий воспитанников</p>

	определяются на основе Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 года.
Срок реализации	2017-2018 г.г.
Место проведения	МАДОУ «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»
Краткое содержание проекта	В проекте представлен материал по повышению двигательной активности дошкольников с учетом индивидуального подхода. Разработана модель двигательного режима, на основе выделения физкультурно-оздоровительных форм. Включены в структуру НОД физкультурно-оздоровительные технологии, которые проводятся индивидуально-дифференцированным способом, в зависимости от степени подвижности детей, состояния здоровья и темперамента. Даны методические рекомендации для педагогов и родителей детей по данной теме и подобраны игры и упражнения с учетом уровня двигательной активности.
Перспектива дальнейшего развития проекта	Представленный проект может быть использован в работе инструкторами по физической культуре, педагогами, как в дошкольных, так и в образовательных учреждениях.

Пояснительная записка

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность.

Двигательная активность является одной из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма. Многочисленные исследования ученых в данной области указывают на то, что длительная гипокинезия ведет к атрофическим процессам в скелетной мускулатуре вследствие функциональной бездеятельности и нарушения биосинтеза белка. Скелетные мышцы становятся вялыми и слабыми. Снижается **активность кровеносных органов**, детренируется сердце. Длительное состояние приводит к общей детренированности организма и возникновению ряда заболеваний.

Известный советский педагог и врач Е. А. Аркин пишет: *«Не может быть здорового развития без деятельной, интересной жизни»*

Слова Фоминой так же доказывают важность **двигательной активности** – «полноценное физическое развитие **дошкольника** – это, прежде всего, своевременное **формирование двигательных навыков и умений**, развития интереса к различным, доступным ребенку видам движений».

Все чаще можно встретить во дворе скучающих, равнодушных к спортивным и подвижным играм мальчишек и девчонок. Многие ребята перестали выходить во двор, отдавая предпочтения малоподвижным видам деятельности: просмотру мультфильмов, играм на **компьютере** и т. д.

А снижение **двигательной активности** ребенка – это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития.

Таким образом, альтернативным к существующему положению выступает необходимость смещения акцента на **индивидуальный подход**. Возникает необходимость в резком изменении ориентации воспитателя, который должен видеть в каждом ребёнке черты, присущие именно ему, а не те, которые у него есть (или отсутствуют) как у обобщённого «пятилетки», «шестилетки» и т.д.

В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых **средств и методов** повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

В МАДОУ «Детский сад «Семицветик»» г. Белоярский» в результате обследования было установлено, что более 50% детей имеют функциональные отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, деформации стоп) и в связи с этим при тестировании физической подготовленности у большинства испытуемых зарегистрированы низкие результаты в упражнениях, характеризующих уровень развития силы мышц, туловища и гибкости.

Таким образом, по результатам диагностики общий двигательный режим не способствует достижению должного уровня двигательной активности детей. Так, число детей разного возраста, у которых отмечается более благоприятный уровень двигательной активности, составило 35% от общего числа обследованных, а 65% составляют гиперактивные и малоподвижные дети.

Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, выявило следующую проблему, оказалось, что родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий («не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди»), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

В МАДОУ «Детский сад «Семицветик»» приходят дети с разными группами здоровья, темпераментами и имеющие различные уровни физического развития. Проанализировав факты, мы выявили необходимость в ДОУ такого проекта физкультурно-оздоровительного воспитания, который предусматривал бы *индивидуальный подход к детям с их индивидуальными особенностями и здоровьем*, основывался на современных физкультурно-оздоровительных технологиях, позволял бы внедрять нетрадиционные **средства, методы и формы** работы с детьми.

Одним из путей решения проблемы является индивидуальный подход к оздоровлению, физическому развитию и к двигательной активности дошкольников через использование физкультурно-оздоровительных технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

Главное в нашей работе помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, приобщить к здоровому образу жизни, привить любовь к физической культуре и спорту.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Таблица 1. В ходе работы над проектом используются такие здоровьесберегающие технологии как:

<i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>	<i>Технологии обучения здоровому образу жизни</i>	<i>Коррекционные технологии</i>
Стретчинг	Физкультурные занятия	
Фитбол	Занятия из серии «Здоровье»	Психогимнастика
Релаксация	Утренняя гимнастика	Гимнастика корригирующая
Подвижные и спортивные игры	Самомассаж	
Гимнастика дыхательная	Плавание, купание	
Виброгимнастика		

Условия реализации здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуального подхода, для повышения двигательной активности дошкольников

- осуществление индивидуального, личностно-ориентированного подхода к детям с их индивидуальными особенностями и здоровьем;
- разработка и апробация форм и методов по физкультурно- оздоровительной работе в дошкольном учреждении;
- взаимодействие всех участников образовательного пространства по теме.

Таким образом, возникшее противоречие, с одной стороны важность и необходимость двигательной активности дошкольников, и с другой – отсутствие индивидуального подхода, привели к выбору темы проекта.

Цель проекта: Повышение двигательной активности дошкольников с учетом индивидуального подхода.

Задачи проекта:

1. Изучить научно-методическую литературу по данной теме.
2. Изучить состояние здоровья, физической подготовленности и типа темперамента детей.
3. Подбор форм и методов работы с детьми на основе индивидуального подхода.
4. Разработать методические рекомендации педагогам и родителям.
5. Выявить эффективность проведенной работы.

Реализация цели и задач проекта предполагает поэтапную работу в трех направлениях: с педагогами, детьми и их родителями.

Таблица 2. Проект осуществляется по следующим направлениям:

Направления работы		
Работа с детьми	Работа с родителями	Работа с воспитателями
НОД	Ознакомление родителей с результатами состояния здоровья ребёнка и его психологического развития; -Обучение конкретным методам и приёмам оздоровления: ЛФК, массаж, самомассаж.	Целенаправленная работа по повышению двигательной активности дошкольников с учетом индивидуального подхода.
<i>Классическая</i>	Участие в составлении индивидуальных планов	Темы педагогических советов и семинаров:

	двигательной активности детей	«Характеристика детей по индивидуальному уровню двигательной активности», «Игры и упражнения с учетом уровня двигательной активности»
<i>Игровая</i>	Целенаправленная просветительская пропаганда рационального, полного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и теплового режима и т.д.	Ознакомление с современными физкультурно-оздоровительными технологиями
<i>Тренировочного типа</i>	Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы	Деловые игры, тренингах: «Ослабленные и часто болеющие дети», «Валеологическая викторина»
<i>Сюжетные формы</i>	Ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями	Открытые просмотры и взаимопосещения
<i>Самостоятельная двигательная деятельность (самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания тренером).</i>		
<i>Серии «изучаем свое тело» (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи).</i>		
<i>Тематическая (с одним видом физических упражнений).</i>		
<i>Контрольно-проверочная (выполнение отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).</i>		
<i>Самостоятельная двигательная деятельность детей в играх.</i>		

Для создания целостной системы повышения двигательной активности с учетом индивидуального подхода очень важным является организация двигательной активности дошкольников. На основе выделения физкультурно – оздоровительных форм, мы составили усовершенствованную модель двигательного режима, которая представлена **в приложении № 1.**

Работа по теме рассчитана на 1 учебный год и носит системный характер.

Физкультурно-оздоровительные технологии (**Приложение 2**) включены в структуру непосредственно-образовательной деятельности по физической культуре, проводятся индивидуально-дифференцированным способом, в зависимости от степени подвижности детей, и темперамента 2 раза в неделю и используются как часть традиционного:

- в вводной части – дыхательная и корригирующая гимнастики,
- в основной части – комплексы О.Р.У. футбол-гимнастики или стрейчинг-гимнастики, самомассаж, дыхательная и виброгимнастика,
- в заключительной части – спортивные и подвижные оздоравливающие игры, элементы психогимнастики, релаксации.

Распределение технологий отражено в календарно-тематическом планировании, (**Приложение 3**) где учитывались месяц года, тема недели ДОУ, самостоятельная деятельность детей и работа с родителями. По технологиям: футбол-гимнастика и стрейчинг-гимнастика работа планируется циклами по 2 недели (в чередовании).

Одним из важных структурных элементов проекта в индивидуальном подходе к двигательной активности дошкольников являются **формы организации (Приложение 4)** физкультурно-оздоровительной деятельности.

В рамках представленного опыта работы широко используются такие формы, как **занятия-сказки, занятия-загадки, занятия-путешествие, занятия-тренировки, занятия-походы, праздники и развлечения, дни здоровья.** Все эти формы открывают возможности позитивной социализации ребёнка, направлены на приобретение опыта в двигательной деятельности – в том числе в основных движениях, всестороннего личностного морально-нравственного и познавательного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе соответствующих дошкольному возрасту видов деятельности (игры, восприятия сказки и др.), сотрудничества со взрослыми и сверстниками в зоне его ближайшего развития.

В организации физкультурных занятий и в подвижных играх педагоги реализуют индивидуальный подход к детям. Формируют подгруппы детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития, их функционального состояния в соответствии с медицинскими показаниями (Приложение 5, 6). Внимательно наблюдают за самочувствием каждого ребенка на занятиях, его реакцией на нагрузку, на новые упражнения (учитывают окраску кожи лица, потливость, частоту и глубину дыхания и т.п.; используют хронометраж при определении характеристик двигательной активности детей и т.п.). Варьируют нагрузку и содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка (используют физические упражнения в различных вариантах и сочетаниях, различные исходные положения - сидя, стоя, лежа и т.п.). Стремятся пробудить у каждого ребенка интерес к занятиям или подвижной игре, используя знания о его индивидуальных склонностях и особенностях (вовлекая малоподвижных и регулируя двигательную активность подвижных детей; подбирая сюжеты и распределяя роли в играх в зависимости от личностных особенностей детей и т.п.). (Приложение 7). Мягко, используя поощрение, корректируют движения и осанку каждого ребенка, который в этом нуждается.

Этапы и сроки реализации проекта:

- 1 этап. Подготовительный - информационно-аналитический
- 2 этап – основной (практический)
- 3 этап – заключительный (аналитико-диагностический)

Таблица 3. План реализации проекта

Этапы	Задачи	Мероприятия	Сроки	Ответственные
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫ Й (информационно-аналитический)	Повышение собственной профессиональной компетентности	Подбор, изучение, анализ методической литературы по проблеме	Август, 2017	Лыскова А.П.
		Поиск информации в сети Интернет	Август, 2017	Лыскова А.П.
	Определение уровня развития физических качеств детей и изучение	Диагностика физической подготовленности детей. Индивидуальные медицинские карты детей.	Сентябрь - 2017	Лыскова А.П., воспитатели, медсестра

	состояния здоровья детей на основе анализа индивидуальных медицинских карт			
	Проведение педагогической диагностики и анкетирования родителей		Сентябрь – октябрь, 2017	
	Анализ предметно-развивающей среды	Оснащение спортивного зала и физкультурного уголка группы необходимым инвентарем	Май, июнь, июль, август 2017	Лыскова А.П., заместитель заведующего по АХР
	Разработка методического материала	Составление методических материалов направленные на повышение двигательной активности.	Июль, август 2017	Лыскова А.П.
ОСНОВНОЙ (практический)	Апробация и внедрение практическую деятельность детьми направленное повышение двигательной активности.	Внедрение физкультурно-оздоровительных технологий	Сентябрь 2017	Лыскова А.П.
		Разработка конспектов НОД по двигательной деятельности	Октябрь – апрель 201-2018	Лыскова А.П.
		Разработка комплексов утренней гимнастики	Октябрь – март 2017-2018	Лыскова А.П.
		Разработка комплексов гимнастики после дневного сна	Октябрь – август 2017-2018	Лыскова А.П.
		Разработка игр и упражнений с учетом двигательной активности	Февраль 2018	Лыскова А.П.
		Разработка конспектов НОД по двигательной деятельности с участием родителей	Декабрь 2017	Лыскова А.П.
		Разработка сценария физкультурного досуга с участием родителей	Апрель 2018	Лыскова А.П.
		Цикл НОД по двигательной деятельности	Октябрь – апрель 2017-2018	Лыскова А.П.
		Комплексы утренней гимнастики с использованием оздоровительного бега	Ноябрь – март 2017-2018	Лыскова А.П.
		Комплексы гимнастики после дневного сна на развитие физических	Октябрь – август 2017-2018	Лыскова А.П.

		качеств		
		Проведение физкультурных досугов	Февраль 2018, апрель 2018	Лыскова А.П.
		Самостоятельные занятия детей	Октябрь – апрель 2017-2018	Лыскова А.П.
	Повышение профессиональной компетентности педагогов ДОУ	Индивидуальная работа с детьми	Октябрь – апрель 2017-2018	Лыскова А.П.
		Консультация «Индивидуальный подход к двигательной активности дошкольников»	Ноябрь 2017	Лыскова А.П.
		Коллективный просмотр совместной деятельности педагога с детьми	Октябрь 2017	Лыскова А.П.
	Ознакомление родителей с содержанием, методикой работы	Оказание помощи в составлении конспектов организации совместной и самостоятельной деятельности детей	Октябрь – август 2017-2018	Лыскова А.П.
		Участие родителей на НОД	Январь 2018	Лыскова А.П.
		Физкультурный досуг с участием родителей	Апрель 2018	Лыскова А.П.
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ <i>о – диагностический</i> <i>(аналитик)</i>	Оценка эффективности работы	Индивидуальные консультации с учетом состояния здоровья ребенка и уровня развития физических качеств.	Октябрь – май 2017-2018
Мониторинг физической подготовленности детей			Май 2018	Лыскова А.П., воспитатель, медсестра
Коллективный просмотр совместной деятельности педагога с детьми			Октябрь 2018	Лыскова А.П., воспитатель, медсестра
Распространение опыта работы через Интернет		Отчет о реализации проекта на заседании педагогического Совета	Октябрь 2015	Лыскова А.П., воспитатель
		Размещение материалов на сайте ДОУ	Ноябрь 2018	Лыскова А.П., воспитатель

Ожидаемые результаты:

1. Изучение методической литературы и подбор системы мониторинга и анкетирования.

2. Изучен уровень компетентности родителей в вопросах физического развития детей и организована информационная работа с родителями.

3. Анализ комплексной оценки физического состояния детей на основе показателей здоровья, физического развития, типа темперамента и физической подготовленности детей.

4. Разработка модели двигательной активности (оптимальный объем, продолжительность и интенсивность)

5. Повысится уровень двигательной активности дошкольников.

Мониторинг:

Для оценки развития проекта и его результатов необходимо диагностировать детей в начале и в конце учебного года. Для этого предлагается использовать методику определения физических качеств и навыков, представленную в следующих методических изданиях.

«Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста», составители Н.А.Ноткина, Л. И. Казьмина, Н. Н. Бойнович – скоростных, силовых, координационных способностей.

Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста: методические рекомендации/ составитель Г. П. Юрко// Дошкольное воспитание, № 1 – 2004 г. – гибкости и выносливости.

Итоговая диагностика сформированности физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой «Обследование уровня развития физических качеств». Методика включает шесть тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня сформированности того или иного физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, сформированность двигательных навыков. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования:

методические рекомендации/авторы составители: И.Б. Едакова, И.В. Колосова, А.В. Копытова, Г.Н. Кузнецова, С.Н. Обухова, Т.А. Сваталова, М.Л. Семёнова, Т.А. Тарасова//ГОУ ДПО «Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования», 2011г.

ЛИТЕРАТУРА:

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура — дошкольникам. Старший возраст. Пособия для педагогов дошкол. Учреждений. – М.: Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 2000
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Издательство: Сфера, 2008
4. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие. М. : 2002.
5. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М. :АРКТИ, 2002.
6. Махалова И.В., Николаева Е.И. Воспитание здорового ребенка на традициях чувашского народа. – Чебоксары, 2003.
7. Махалова И.В., Николаева Е.И. Солнышко сияет, играть нас приглашает. Фольклорные физкультурные занятия и праздники в детском саду. – Чебоксары, Новое время, 2006.
8. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка. Пособие для практических работников детских дошкол. Учреждений.-М.: АРКТИ, 1999.
9. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005
10. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. «Речь», 2009.
11. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста.-М.: 2004
12. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду.
13. Яковлева Т. С. «здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» — М. :Школьная Пресса, 2006.

Модель двигательного режима

Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание ДА, основанное на индивидуальном подходе.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Поэтому педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Таблица 4. Модель двигательного режима детей дошкольном учреждении

№	Виды занятий	Особенности организации
1. Физкультурно-оздоровительные занятия		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
1.2	Двигательная разминка	Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз). Длительность 7-10 мин.
1.3	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3-5 мин.
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня ДА детей. Длительность 25-30 мин.
1.5	Оздоровительный бег	Два раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
1.6	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 12-15 мин.
1.7	Прогулки-походы в лес или близлежащий парк (пешие,	Два-три раза в месяц, во время, отведённое для физического занятия. Организованных

	лыжные)	воспитателем игр и упражнений. Длительность 60-120 мин.
1.8	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Два-три раза в неделю, по мере пробуждения и подъёма детей. Длительность не более 10 мин.
1.9	Сауна с контрастным обливанием тела и сухим массажем, а также последующими играми в бассейне	Два раза в месяц, группами не более 10 человек, во второй половине дня. Длительность всего комплекса 35-40 мин.
1.10	Корректирующая гимнастика в сочетании с гидромассажем	После дневного сна, по одному сеансу в месяц, в течение 10 дней подряд с последующим перерывом в 2 недели. Проводится по рекомендации врача. Длительность 12-15 мин.
1.11	Логоритмическая гимнастика	Два раза в неделю по подгруппам (проводится логопедом).
2. Учебные занятия		
2.1	По физической культуре	Три раза в неделю подгруппами, подобранными с учётом уровня ДА детей, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительность 35-40 мин.
2.2	По плаванию	Два раза в неделю, во второй половине дня, подгруппами не более 10-12 человек. Длительность 30-35 мин.
3. Самостоятельные занятия		
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
4. Физкультурно-массовые занятия		
4.1	Неделя здоровья (каникулы)	Два-три раза в год (последняя неделя квартала).
4.2	Физкультурный досуг	Один-два раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной-двух групп. Длительность 50-60 мин.
4.3	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе и на воде	Два-три раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего дошкольного учреждения. Длительность 75-90 мин.
4.4	Игры-соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов	Один-два раза в год на воздухе или в зале. Длительность не более 60 мин.
4.5	Спартакиады вне детского сада	Один раз в год в спортивном клубе или в школе своего микрорайона, участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности, по специальной программе. Длительность не более 120 мин.
5. Внегрупповые (дополнительные) виды занятий		
5.1	Группы ОФП	По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю. Длительность 25-30 мин.
5.2	Спортивные кружки, танцы.	По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю. Длительность 35-40 мин.
6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДООУ и семьи		
6.1	Домашние задания	Определяются воспитателем

6.2	Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	По желанию родителей, воспитателей и детей
-----	--	--

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий. Содержание и построение занятий разное, каждое из них в той или иной мере имеет свое специфическое назначение.

Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки-походы в лес, подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно-оздоровительные задачи.

Физкультминутка, двигательная разминка снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность.

На учебных занятиях дети учатся, приобретают необходимые навыки, умения, знания.

Недели здоровья, физкультурный досуг, спортивные праздники — это активный отдых.

Кружки по интересам развивают двигательные способности и творчество детей.

Индивидуальная и дифференцированная работа предназначена для коррекции физического и двигательного развития. Корректирующая гимнастика (назначается врачом) решает лечебно-профилактические задачи и предназначена для детей с ослабленным здоровьем.

Логоритмическая гимнастика необходима для профилактики нарушения речи у детей и развития моторики.

В зависимости от назначения все вышеперечисленные виды занятий, их характер могут меняться и повторяться с разной периодичностью в течение дня, недели, месяца, года, составляя так называемый оздоровительный двигательный режим старших дошкольников.

Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников, считаем необходимостью определить приоритеты в режиме дня.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику дошкольных учреждений необходимо внедрять дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносить нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся: оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями при открытых фрамугах, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке, прогулки-походы в лес, корригирующая гимнастика в сочетании с гидромассажем и сухим массажем тела, использование сауны с контрастным обливанием тела и сухим массажем, а также с последующими играми в бассейне.

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре — как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Предлагаем проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе) по подгруппам. Формирование подгрупп должно осуществляться с учетом трех основных критериев: состояния здоровья, уровня ДА, типа темперамента и физической подготовленности.

При наличии бассейна необходимо проводить занятия по обучению детей плаванию не менее двух раз в неделю (желательно во второй половине дня, подгруппами по 10-12 человек). Организация обучения детей плаванию должна осуществляться в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы. Только сочетание занятий в бассейне с

рациональным режимом деятельности и отдыха детей на протяжении всего учебного года может способствовать закаливанию и увеличению двигательной активности детей.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью детей должно быть построено с учетом уровня ДА.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям, в которых могут принимать участие и дети соседнего ДООУ. К таким занятиям относятся неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде, игры-соревнования, спартакиады.

В двигательный режим старших дошкольников входят также внегрупповые дополнительные виды занятий (группы общей физической подготовки, кружки по разным видам физических и спортивных упражнений и игр, танцы) и совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи (домашние задания, физкультурные занятия детей совместно с родителями, участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях дошкольного учреждения). Вышеописанные виды занятий по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в дошкольном учреждении. При этом следует помнить, что двигательная активность оптимальна в том случае, когда ее основные параметры (объем, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной

подготовленности детей, а также когда обеспечивается ее соответствие условиям среды (природной, предметной, социальной), правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

Таблица 5. Виды и особенности физкультурно-оздоровительных технологий

<i>Виды технологий</i>	<i>Особенности методики</i>	<i>показания</i>	<i>Время в режиме</i>
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Стретчинг	эффективно развивает подвижность мышц тела, суставов, не опасаясь переломов, позволяет естественным путём растянуть мышцы, выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении
Фитбол	упражнения с помощью фитбол-мяча комплексно воздействуют на развитие физических способностей детей	Рекомендуется всем детям	Как физкультурное занятие или его часть
Релаксация	метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.	Рекомендуется всем детям	В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп
Подвижные и спортивные игры	Оздоровливают, развивают, обучают	Рекомендуется всем детям	В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп
Гимнастика корригирующая	Предупреждение развития нарушений осанки и плоскостопия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи

			и контингента детей
Гимнастика дыхательная	формирует у детей умений и навыки правильного физиологического и речевого дыхания без ущерба для здоровья	Рекомендуется всем детям	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие		Рекомендуется всем детям	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.
Занятия из серии «Здоровье»			1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста
Самомассаж	эффективное и универсальное средство реабилитации тонких движений у детей	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	в любое удобное для педагога время со старшего возраста
3. Коррекционные технологии			
Психогимнастика	обучение приемам саморасслабления, снятие психомышечного напряжения, помощь ребенку в повышении самооценки, развитие потенциальных возможностей.	Занятия проводятся по специальным методикам	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.

Таблица 6. Перспективный план по использованию физкультурно-оздоровительных технологий в педагогическом процессе МАДОУ «Детский сад «Семицветик»

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Физ.занятия	+		+	+	
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в месяц				
Подвижные и спортивные игры	ежедневно				
Фитбол	+		+		
Стрейчинг	+		+		
Дыхательная гимнастика	Ежедневно, в зависимости от состояния детей	Ежедневно, в зависимости от состояния детей	Ежедневно, в зависимости от состояния детей	Ежедневно, в зависимости от состояния детей	Ежедневно, в зависимости от состояния детей
Виброгимнастика	Ежедневно, в зависимости от состояния детей	Ежедневно, в зависимости от состояния детей	Ежедневно, в зависимости от состояния детей	Ежедневно, в зависимости от состояния детей	Ежедневно, в зависимости от состояния детей
Корригирующая гимнастика	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна
Психогимнастика	1 раз в неделю				
Самомассаж	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Релаксация	Ежедневно, в зависимости от состояния детей	Ежедневно, в зависимости от состояния детей	Ежедневно, в зависимости от состояния детей	Ежедневно, в зависимости от состояния детей	Ежедневно, в зависимости от состояния детей
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна
Гимнастика для глаз	2-3 раза в день	2	3 раза в день	2	3 раза в день
Пальчиковая гимнастика	3-4 раза в день	3	4 раза в день	3	4 раза в день
Артикуляцион. гимнастика	1-2 раза в день	1-2 раза в день	1-2 раза в день	1-2 раза в день	1-2 раза в день
Динамические паузы	во время НОД	во время НОД	во время НОД	во время НОД	во время НОД
Технология музыкального воздействия	Ежедневно В различных формах физкультурно-оздоровительной работы				

Формы работы по физическому воспитанию с дошкольниками

Формы работы по физическому воспитанию с дошкольниками представляют собой комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. В этот комплекс входят самостоятельная двигательная деятельность и организованные физкультурные мероприятия. Процентное соотношение их разное в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста, однако самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее 2/3 объема их общей двигательной активности. Это можно объяснить тем, что потребность детей в движении наиболее полно реализуется в самостоятельной деятельности. Она наименее утомительна из всех форм двигательной активности и содействует индивидуализации двигательного режима. Кроме того, именно в самостоятельной деятельности ребенок в наибольшей степени проявляет свое двигательное творчество, а также уровень владения двигательными умениями.

Содержание этой деятельности определяется самими детьми, однако это не значит, что взрослые могут не обращать на нее внимания.

К организованным формам двигательной активности относятся:

физкультурные занятия;

физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия);

активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, каникулы;

домашние задания по физкультуре;

индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии);

секционно-кружковые занятия;

профилактические и реабилитационные мероприятия (по плану врача).

Главная цель двигательного режима - удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться улучшения их здоровья, всестороннего физического развития, обеспечить овладение двигательными умениями, навыками и элементарными знаниями по физической культуре, создать условия для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития ребят и воспитания у них потребности в систематических физических упражнениях.

Формы работы по физическому воспитанию для конкретной группы или детского сада в целом, как считает Шишкина В.А., отбираются по принципу системности. Учитываются состояние здоровья детей в группе, особенности их физического развития, возраст, общая физическая подготовленность, условия семейного воспитания, профессионально-личностные интересы воспитателей, задачи дошкольного учреждения в области физической культуры на предстоящий период.

Таблица 7.

Группа детей с разной степенью подвижности	Характеристика детей	Приёмы руководства двигательной активностью детей
<i>Дети со средней подвижностью</i>	Дети со средним уровнем двигательной активности имеют средние и высокие показатели физической подготовленности и высокий уровень развития двигательных качеств. Для них характерно разнообразие самостоятельной двигательной деятельности	Достаточно создать необходимые условия, т.е. предоставить место для движений, время, игрушки - двигатели, физкультурное оборудование и пособия. Физиологи советуют смелее полагаться на «саморегуляцию», которые у них проявляется достаточно ярко.
<i>Дети с большой подвижностью</i>	Для детей характерны высокая подвижность, высокий уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. Некоторые дети этой группы отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью.	Направляется не на уменьшение их двигательной активности, а на регулирование интенсивности движений. Пусть по времени дети двигаются как можно больше – важно запрограммировать такой состав движений, которые требуют сосредоточенности внимания, сдержанности, точности. Ребятам необходимо специально учить точным движениям: метанию в цель, прокатывание мяча по ограниченной площади (половице, дорожке из двух шнуров, гимнастической скамейке и пр.), ловле мяча, отбиванию его от пола. Полезны 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. При бесцельном беге,

		например, ребёнку можно напомнить сюжеты игры в автомобиль, самолёт, поезд и т.п.
<i>Дети с малой подвижностью</i>	<p>Их характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают. В противоположность подвижным детям, умеющим найти для игр пространство, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующих интенсивных движений. Они робки в общении, не уверены в себе, не любят игры с движениями. Малая подвижность – фактор риска для ребёнка. Она объясняется его нездоровьем, отсутствием условий для движений, отрицательным психологическим климатом, слабыми двигательными умениями или тем, что ребёнок уже приучен к малоподвижному образу жизни, что особенно тревожно.</p>	<p>Следует воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделяется развитию всех основных движений, особенно интенсивных (бег, прыжки – разные их способы). Малоподвижные дети вовлекаются в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня. Следует позаботиться о том, чтобы она была для детей интересной, непринуждённой. Не нужно бояться, что дети утомятся. Этого никогда не произойдёт, если обеспечить условия для разнообразных движений в физической, игровой, трудовой деятельности индивидуально с воспитателем или в коллективе детей. Помогут в этом разнообразные физкультурные пособия, игрушки – двигатели. Полезно вспомнить здесь наставления физиологов: дети не устают, если часто меняют движения, их темп, амплитуду, место выполнения. В этом случае происходит естественный отдых (активный отдых). Разнообразная двигательная деятельность не только не утомляет ребёнка, а наоборот – снимает утомление, активизирует память, мышление.</p>

Многие приёмы руководства двигательной активностью детей одинаковы для детей разной подвижности. Так, в игры всех детей следует вносить определённые сюжеты, требующие движений, что способствует активизации малоподвижных детей, вносит определённую осознанную направленность в бесцельную беготню детей большой подвижности. Сюжетной направленности движений способствует использование физкультурных пособий, атрибутов, подсказка игрового образа, наводящий вопрос, напоминание.

Полезно объединять в совместных играх детей разной подвижности, давая, например, одну игрушку, пособие на двоих.

Необходимо обращать внимание детей на осмысление их движений и действий: что делаешь, почему так, с каким ещё предметом можно выполнять данное движение, как можно расставить предметы для движений. Это необходимо для обогащения содержания двигательной деятельности. При разных движениях 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.

Таким образом, индивидуальный подход в физическом воспитании дошкольника учитывает разные стороны его двигательного развития. Он включает в себя комплекс методов и приёмов, устанавливающих взаимосвязь между содержанием двигательного материала и индивидуальными особенностями детей.

Таблица 8. Ослабленные и часто болеющие дети

Медицинский персонал	Психолог	Воспитатели
Проводит общеукрепляющие, оздоровительные процедуры, массаж, физиопроцедуры и д.р.	Даёт рекомендации воспитателям и специалистам по индивидуально – дифференцированному подходу к воспитанию и обучению детей.	Формируют навыки осанки, походки, поведения, навыки релаксации и психической саморегуляции, обращают внимание на выработку ребёнком активной позиции в отношении собственного здоровья. Выполняют рекомендации

		психолога по индивидуально – дифференцированному подходу к воспитанию и обучению детей.
--	--	---

Индивидуальная работа с такими детьми должна состоять не столько в ограничении нагрузок (интеллектуальных, двигательных, трудовых и т.д.), сколько в создании условий для оптимизации деятельности при обеспечении соответствия затрачиваемых ребёнком усилий физиологическим возможностям организма. Это достигается путём рациональной регламентации длительности, объёма, интенсивности и содержания деятельности, созданием для ребёнка условий психологического комфорта.

Главное, чтобы все формы двигательной активности и двигательной деятельности, реализуемые в процессе физического воспитания в дошкольных учреждениях, как организованные, так и самостоятельные, индивидуальные, благоприятно отразились на развитии моторики, на физическом и психическом здоровье детей.

Двигательная активность детей, по данным М.А.Руновой

По данным М.А. Руновой двигательная активность (ДА) детей имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что в основном определяется особенностями нервной системы.

Разброс индивидуальных показателей ДА дошкольников во время занятий по физической культуре (при средней длительности 30 минут) по данным М.А. Руновой может колебаться от 800 до 2 тыс. движений (по шагомеру). Такой факт представляется странным, если учесть, что во вводной части физкультурного занятия преобладает поточный метод организации детей, а в основной фронтальный, групповой и поточный. Остается только предположить, что индивидуальные различия ДА проявляются в подвижной игре, но, действуя в условиях игровой ситуации и решая двигательную задачу, ребенок вынужден действовать на пределе своих физических возможностей.

На основе комплексной оценки основных показателей ДА детей (объема, продолжительности, интенсивности) автор делит детей на три основные группы: уравновешенные, гиперактивные и малоподвижные (Таблица).

Однако на практике в условиях группового воспитания распределение детей по трем подгруппам неудобно, поэтому М.А. Рунова рекомендует распределять детей на 2 подгруппы с учетом трех критериев: уровень ДА, состояние здоровья детей, уровень физической подготовленности:

- в 1 подгруппу входят практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень ДА, средний и высокий уровень физической подготовленности;

- во 2 подгруппу входят дети II и III групп здоровья, имеющие низкий уровень двигательной активности и показатели физической подготовленности ниже нормы. Это дает педагогу возможность осуществлять индивидуально-

дифференцированный подход и проводить занятия, различающиеся по

содержанию, объему физической нагрузки, методам и приемам в зависимости от подгруппы.

Таблица 9. Характеристика детей по индивидуальному уровню двигательной активности (М.А. Рунова)

Группы детей	Характеристика детей
Уравновешенные дети	<p>У детей со средним уровнем ДА отмечаются преимущественно положительные эмоции, уравновешенное настроение, умение управлять своим поведением в соответствии с определенными правилами и нормами. Дети стремятся к организации различных игр, к общению со сверстниками и взрослыми. Они пытаются самостоятельно выполнять достаточно трудные двигательные задания, добиваясь хорошего результата. В плане физического развития большинство детей со средним уровнем ДА владеют своим телом, различными видами движений, спортивными играми и упражнениями, у них отмечается достаточно хороший уровень физической подготовленности, умение адекватно реагировать на изменения окружающей их обстановки. В старшей и подготовительной к школе группе они составляют 53 % от общего числа детей.</p>
Гиперактивные дети	<p>Для гиперактивных детей характерна высокая подвижность, двигательная расторможенность, неорганизованность, суетливость, импульсивность, несдержанность и вспыльчивость. У таких детей слабо сформированы механизмы саморегуляции деятельности и поведения. Они часто конфликтуют со своими сверстниками, отбирают у них игрушки, разрушают постройки, обижают более слабых. Гиперактивным детям свойственна однообразная самостоятельная двигательная активность, насыщенная бесцельным бегом, прыжками. Движения их не координированны, хаотичны и беспорядочны. Во время выполнения двигательных заданий дети совершают множество ненужных движений (покачивания, полуприседания, подпрыгивания и др.), что мешает им правильно и качественно выполнять упражнение. У гиперактивных детей выявлен синдром дефицита внимания, который мешает им сосредоточиться и слушать</p>

	<p>объяснения взрослого, качественно и последовательно выполнять элементы различных видов упражнений. Большинство детей с высокой интенсивностью ДА отличаются повышенной психомоторной возбудимостью. У них нередко наблюдаются повышенная потливость, покраснение лица, неблагоприятные реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Это проявляется в замедленном восстановлении частоты сердечных сокращений и показателей артериального давления после окончания выполнения двигательного задания средней степени интенсивности.</p>
<p>Малоподвижные дети</p>	<p>Малоподвижные дети часто болеют, имеют ряд морфофункциональных отклонений в состоянии здоровья. Для этой группы детей характерны низкая ДА и малая выносливость. У них отмечено значительное отставание в показателях развития основных видов движений (в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, лазанье) от возрастных нормативов. Малоподвижные дети часто неуверенны в своих возможностях и отказываются выполнять сложные двигательные задания, участвовать в коллективных играх. Им присуща однообразная мало интенсивная двигательная деятельность с преобладанием статического компонента. У большинства детей с низкой ДА отмечается инертность, пассивность, безразличие, обидчивость, плаксивость, нежелание контактировать со своими сверстниками.</p>

В основной части занятия для детей с разным уровнем двигательной активности детей автором предлагается определенный подбор игр и упражнений в основных видах движений.

Детям с **высокой** двигательной активностью дается больше повторов упражнений **средней** (50 %) и **низкой** степени интенсивности (30 %). Двигательные задания направлены на развитие внимания детей, ловкости, координации движений, силы и точности выполнения различных действий (ходьба по буму, удерживание равновесия на балансирах, метание предметов в

цель, прокатывание мяча по узкой дорожке и др.). **20 %** занимают упражнения **высокой** степени интенсивности (бег, подскоки, прыжки и др.).

Детей с **низкой** двигательной активностью автор рекомендует постепенно вовлекать в активную двигательную деятельность, увеличивая физическую нагрузку и предлагая им игры и упражнения **средней** и **высокой** степени интенсивности (**65 и 25 %**), направленные на развитие быстроты, скорости движений и выносливости. И лишь **10 %** составляют упражнения **низкой** степени интенсивности.

Таким образом, на физкультурном занятии индивидуальная потребность ребенка с высокой ДА в движении удовлетворяется минимально (на 20%), а низкой наоборот чрезмерно стимулируется. Такой подход к отбору содержания движений для индивидуального подхода на физкультурных занятиях неверен. На индивидуальную потребность ребенка в движении оказывают влияние типологические особенности нервной системы. Поэтому, если ребенок малоактивный, не следует чрезмерно увеличивать его двигательную активность, включать в двигательную деятельность, дающую нагрузку в зоне максимальной интенсивности - свыше 160 ударов в минуту, так как организм его к таким нагрузкам не подготовлен и, что очень важно, не приведет к существенному увеличению показателей двигательной активности, но войдет в противоречие с внутренней психической природой ребенка и может привести к невротизации его поведения. Тоже можно сказать и о детях чрезмерно активных. Сдерживание физической активности и физические нагрузки в зоне интенсивности (до 130 ударов в минуту) будет тормозить физическое развитие активного ребенка и также может привести к неблагоприятным последствиям в психоэмоциональном состоянии ребенка.

Физкультурные занятия являются основной формой работы с детьми, которая целиком строится на движениях, что позволяет удовлетворять их естественную биологическую потребность. Учитывая научные данные о детерминировании уровня ДА индивидуально-типологическими особенностями нервной системы, **задача педагога состоит в максимально полном**

удовлетворении индивидуальной потребности в движении, что положительно сказывается на состоянии нервной системы. Следовательно, искусственное сдерживание естественной ДА может привести к нарушению в нормальном развитии нервной системы ребенка. Тем не менее, важно развивать у ребенка те психические качества, которые обуславливают успешность различных видов деятельности. Но для этого необходимо использовать другие формы физкультурной работы.

Следует отметить очень важную современную мировую тенденцию в детской популяции - рост числа детей с **синдромом гиперактивности и дефицита внимания (СГДВ)**. Нейро-физиологические исследования фиксируют задержку в развитии мозга у этой группы детей, которая проявляется в низком уровне активности мозговых структур. Двигательная активность ребенка приводит к активизации деятельности мозговых структур, что положительно сказывается на состоянии умственной работоспособности и поведении ребенка. Таким образом, для детей с диагнозом СГДВ искусственное ограничение естественной двигательной активности категорически противопоказано.

При организации двигательной деятельности необходимо учитывать отличительные особенности **«медлительных детей»**.

У «медлительных детей» почти в два раза длиннее время от сигнала к действию до начала действия (латентная реакция). Эта особенность очень четко проявляется при включении ребенка в работу и при переключении его на новый вид деятельности. Функциональные особенности ВНД не позволяют медлительному ребенку сразу начать выполнение любого задания, ему необходимо достаточно длительное время на вработывание, но так же трудно отвлечь его и направить на новый вид деятельности.

Скорость деятельности у них значительно ниже, чем у их сверстников (скорость выполнения простых движений - в 1,6 раза, скорость решения логических задач - более чем в 1,5 раза, скорость письма ниже почти в 2 раза).

Следовательно, тезис «умеет (знает) - сделает быстро» неприменим к этим детям. Они могут прекрасно знать и уметь, но не успевают выполнять.

При форсировании скорости выполнения задания время выполнения задания не только не уменьшается, но увеличивается. Это свидетельствует о неэффективности «подгонки».

Такая форма работы, как «быстрый вопрос - быстрый ответ», неприемлема. Она создает дополнительное напряжение и малоэффективна.

У медлительных детей в два раза ниже продуктивность работоспособности. Это значит, что они могут работать качественно, но медленно, либо быстро, но не качественно. Постоянные требования увеличить темп буквально толкают детей на снижение качества работы.

Новые навыки у медлительных детей формируются значительно дольше. Медлительные дети усваивают почти на треть меньше информации, чем их сверстники, при одинаковой интенсивности ее подачи. Но если темп подачи материала увеличивается, то медлительные дети воспринимают меньше половины сказанного. Поэтому у активного, с бойкой речью, быстрыми действиями педагога медлительному ребенку особенно трудно учиться. В связи с этим, объясняя что-либо, давая задание, педагогу нужно использовать короткие фразы, речь должна быть спокойной, четкой, размеренной.

Медлительные дети (особенно те, которых постоянно «подстегивают» дома), не уверены в себе, тревожны и очень нуждаются в подбадривании и поддержке.

Низкая сопротивляемость утомлению является тем неблагоприятным фоном, на котором проходит вся учебная деятельность медлительного ребенка.

Таким образом, отличительными особенностями медлительных детей являются медленный темп деятельности, трудность переключения, быстрая утомляемость, резкое снижение работоспособности. В системе работы с этими детьми рекомендуют использовать упражнения со сменой скорости движений:

1. Ходьба (на счет): ходьба быстрая - ходьба медленная.
2. Хлопки ладонями: медленно - быстро - медленно.

3. «Бег» пальчиками (большим и указательным) в разном темпе.

4. Постукивание кулачком (карандашом) по столу в разном темпе.

Примечание: быстрый темп должен быть доступен ребенку, не заставлять его суетиться, действовать хаотически, волноваться.

Таблица 10.

Тип темперамента	Действия воспитателя
Сангвиник	<ul style="list-style-type: none">- проявлять строгость, требовательность к ребенку, контролировать его действия и поступки;- обращать внимание на мелкие нарушения со стороны ребенка;- следить, чтобы начатое дело доводилось до конца и с хорошим качеством;- предложить ребенку небрежно выполненное задание выполнить заново, чтобы показать конечный результат добросовестных действий;- формировать у ребенка устойчивые интересы. Не допускать частой смены деятельности;- учить внимательно относиться к товарищам, стремиться, чтобы складывались прочные, устойчивые отношения.
Холерик	<ul style="list-style-type: none">- с пониманием относиться к проявлению активности ребенка;- говорить с ребенком спокойно, тихим голосом, но требовательно, без уговоров;- ограничивать все, что возбуждает нервную систему ребенка;- развивать сосредоточенное внимание, усидчивость: настольные игры, конструирование, рисование, лепка;- воспитывать умение управлять собой (игры с внезапными остановками по команде «Замри» и др.);- приучать к правилам общения: говорить спокойно, не перебивать говорящего, считаться с желаниями других, просить, а не требовать;- строго соблюдать режим дня.
Флегматик	<ul style="list-style-type: none">- нельзя применять поторапливания, окрики, угрозы т.к. они оказывают тормозящее влияние на нервную систему;- привлекать ребенка к деятельности, которая требует приложения усилий;

	<ul style="list-style-type: none"> - чаще хвалить ребенка за его скорые действия; - ставить ребенка в условия, когда нужны быстрые действия (игры соревновательного характера: настольно-печатные, подвижные); - побуждать ребенка к движению (гимнастика, подвижные игры, плавание, бег); - активизировать ребенка, привлекая к игре, труду, конструированию; - нельзя резко обрывать ребенка. <p>Необходимо предупреждать его за несколько минут о смене вида деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - привлекать ребенка к деятельности в коллективе.
Меланхолик	<ul style="list-style-type: none"> - ограничивать шум, новые знакомства, количество игрушек, но в то же время приучать ребенка не бояться небольшого шума, спокойно, без тревоги относиться к новому человеку; - нельзя повышать голос на ребенка, проявлять к нему чрезмерную требовательность, наказывать, подчеркивать его недостатки; - целесообразно беседовать с ребенком, так как он отличается внушаемостью. <p>Говорить нужно мягко, убеждающе, но уверенно;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ребенку полезно заниматься спортом; - необходимо разнообразить жизнь ребенка; - привлекать ребенка к совместному труду со взрослыми;

Таблица 11. Игры и упражнения с учетом уровня двигательной активности

Группы	Игры для детей с высоким/низким уровнем двигательной активности
Вторая младшая группа	<p style="text-align: center;">Игры с высоким уровнем ДА:</p> <p><i>Игры и упражнения на координацию:</i> «Не замочи ножки», «Шагаем по дорожке», «Зайка», «Удержись»</p> <p><i>Игры и упражнения на ловкость:</i> «За мячом с горки», «Не потеряй мяч», «Пролезь в обруч», «Поймай мяч», «Доползи до погремушки», «Возьми кеглю», «Доползи до флажка», «Ручеек», «Через болото», «Подбрось повыше».</p> <p><i>Игры и упражнения на внимание:</i> «Стань первым», «Один – двое».</p> <p><i>Игры и упражнения на внимание и координацию:</i> «Не потеряй свой кубик».</p> <p><i>Игры и упражнения на внимание и на ловкость:</i> «Холодно – горячо».</p> <p><i>Игры и упражнения на точность движений:</i> «Мяч в круге», «Мяч по дорожке», «Не потеряй ежика».</p> <p style="text-align: center;">Игры с низким уровнем ДА:</p> <p><i>Игры и упражнения на быстроту реакции:</i> «Топ-топ и прыг», «Не боюсь!»</p> <p><i>Игры и упражнения на быстроту движений:</i> «Попрыгай как мячик», «Скорее на куб», «Догони обруч», «Топ-топ и прыг», «Не опоздай», «прокатай мяч по коридору», «Быстрее прыгай», «Зайка», «Догони мяч», «Птички», «Толкни и догони», «Машина», «Догони меня».</p> <p><i>Игры и упражнения на координацию:</i> «Не замочи ножки».</p> <p><i>Игры и упражнения на ловкость:</i> «Доползи и возьми», «Прокати мяч», «Доползи до кубика», «Пройди воротики», «Стрекоза», «Собери предметы одного цвета», «Мяч с горки», «Поймай комара», «Догони шарик».</p>
Средняя группа	<p style="text-align: center;">Игры с высоким уровнем ДА:</p> <p><i>Игры и упражнения на координацию:</i> «Не упади», «Кружись, не упади», «Великаны и гномы», «Удержись».</p> <p><i>Игры и упражнения на ловкость:</i> «Зайка», «Прокати мяч», «Пролезь в обруч», «Попади в круг», «Ручеек», «Кто дальше бросит мяч», «Принеси игрушку», «На прогулку», «Перелезь через бревно».</p> <p><i>Игры и упражнения на внимание и быстроту движений:</i> «Стань первым», «Найди себе пару».</p>

	<p><i>Игры и упражнения на внимание и координацию:</i> «Один - двое».</p> <p><i>Игры и упражнения на ориентировку в пространстве:</i> «Вернись на место».</p> <p><i>Игры и упражнения на координацию и ловкость:</i> «Бабочки и лягушки», «Не звени, звоночек».</p> <p><i>Игры и упражнения на развитие ловкости и точности движений:</i> «Лови - бросай», «Не замочи ножки», «Попади в воротаки».</p> <p><i>Игры и упражнения на внимание и ловкость:</i> «Слушай сигнал».</p> <p style="text-align: center;">Игры с низким уровнем ДА:</p> <p><i>Игры и упражнения на быстроту реакции:</i> «Долгий путь по лабиринту», «Не боюсь!», «Мяч с горки», «Прокати мяч», «Волчок», «Быстро возьми и быстро положи предмет».</p> <p><i>Игры и упражнения на быстроту движений:</i> «Доползи и возьми предмет», «Не опоздай», «Прыжки из обруча в обруч», «Скорее в обруч», «Быстрее вверх!», «Бросай мяч», «Берегись – заморожу!», «Кто больше соберет предметов», «Юла», «Кто дальше», «Скорее в круг».</p> <p><i>Игры и упражнения на координацию:</i> «Прыгни - повернись».</p> <p><i>Игры и упражнения на ловкость:</i> «Кто дальше прыгнет», «Поймай комара», «Дрессированные дельфины».</p>
Старшая группа	<p style="text-align: center;">Игры с высоким уровнем ДА:</p> <p><i>Игры и упражнения на координацию:</i> «Змейка», «Выложи дорогу», «Через болото».</p> <p><i>Игры и упражнения на внимание и координацию:</i> «Замороженный».</p> <p><i>Игры и упражнения на внимание и ловкость:</i> «Не ошибись», «Круговорот», «Будь внимательным», «Найди свой кубик», «Перенеси предмет», «С мячом под дугой», «Не теряй мяч», «Проведи мяч», «Не задень веревку», «Пролезь в обруч», «Не задень», «Липучки», «Маяк», «Не урони шарик», «Стоп-хлоп», «Путаница».</p> <p><i>Игры и упражнения на точность выполнения действий:</i> «Попади в мяч».</p> <p><i>Игры и упражнения на внимание и быстроту реакции:</i> «Меняемся местами», «У кого больше».</p> <p><i>Игры и упражнения на внимание и быстроту движений:</i> «Быстро по местам».</p> <p><i>Игры и упражнения на ориентировку в пространстве:</i> «Меняемся местами».</p> <p style="text-align: center;">Игры с низким уровнем ДА:</p> <p><i>Игры и упражнения на быстроту движений:</i> «Догнать соперника», «Пирамида», «Быстрее вверх», «Быстро переложи мяч», «Перебрось мяч», «Догони мяч», «Шмель», «Ударь мяч и догони его», «Поймай мяч», «Задержи мяч», «Волчок», «Бегом в обручи», «Успей взять предмет», «Догони обруч», «Скорее в обруч», «Юла», «Не потеряй», «Скорее до середины», «Удочка», «Успей первым», «Найди свой кубик», «Кто дальше?», «Достань птичку».</p>
Подготовительная к школе группа	<p style="text-align: center;">Игры с высоким уровнем ДА:</p> <p><i>Игры и упражнения на координацию:</i> «Попади в мяч», «Дружные пары», «Петушьи бои», «Гимнасты», «Спрыгни и развернись», «Не урони мешочек», «Донеси мешочек».</p> <p><i>Игры и упражнения на ловкость:</i> «Не задень веревку».</p> <p><i>Игры и упражнения на координацию и ловкость:</i> «Петрушка», «Положи-подними», «Не урони шарик».</p>

Игры и упражнения на внимание и координацию: «Бельбоке», «Найди предмет по назначению».

Игры и упражнения на координацию и ловкость: «Перекасти назад».

Игры и упражнения на внимание и ловкость: «Поверни», «Нитка с иглой», «Воротники», «Мяч сквозь обруч», «Ловля бабочек», «Картинки».

Игры и упражнения на точность выполнения действий: «Не теряй пару».

Игры и упражнения на внимание и быстроту реакции: «Меняемся местами», «Переправа через реку».

Игры и упражнения на ориентировку в пространстве: «Не опоздай».

Игры с низким уровнем ДА:

Игры и упражнения на быстроту движений: «Найди пару в круге», «Кто быстрее», «Кто скорее с мячом», «Оттолкни и поймай мяч», «Не давай мяч», «Не теряй домик», «Схвати шнур», «Не урони кольцо», «Кольцо навстречу кольцу», «Поскорее пролезай», «Кто быстрее добежит до флажка», «Собери предметы по цвету», «Эстафета парами», «Салют», «Пропеллер», «От пола на ракетку», «Догони пару».

Игры на быстроту движений и ловкость: «Успей поймать», «Не урони мяч», «Играй, но обруч не теряй».

Игры и упражнения на ловкость: «Дни недели», «Гребцы», «Поймай мяч в воздухе».

Игры и упражнения на координацию: «Кто быстрее соберет пирамиду?».