

специализированные средства и методы, величина нагрузки и интервалы отдыха. В целом, общая схема проведения занятия с использованием системы кондиционного массажа может быть представлена в следующем виде:

1. *Вводная часть.* Разогревающий и тонизирующий массаж, упражнения на гибкость.

2. *Основная часть.* Различные по воздействию (локальные, региональные, общие), активные и пассивные упражнения статического или динамического характера. Интервалы отдыха заполняются приемами расслабляющего массажа и упражнениями на гибкость.

3. *Заключительная часть.* Углубленный и релаксационный массаж, ароматерапия.

В заключение следует отметить, что, несмотря на успешную первичную апробацию, внедрение системы кондиционного массажа требует проведения широкомасштабных исследований с привлечением различных специалистов в области медицины, физиологии, лечебной и адаптивной физической культуры.

Некоторые возможности использования индивидуально-дифференцированного подхода на занятиях по физической культуре у старших дошкольников

Бралгина М.С.

Курганский государственный университет,
г. Курган

Одной из важнейших задач нового этапа реформ системы образования становится создание благоприятных для здоровья детей условий обучения и воспитания. Особенно это касается детей дошкольного возраста, так как в период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Важной составляющей оздоровительной работы в это время является физическая тренировка. Правильное физическое воспитание детей – одна из задач дошкольного образовательного учреждения (ДОУ). Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

В процессе физического воспитания дошкольника необходимо создать такие условия, в которых его физические и духовные возможности раскроются полностью. Этому может способствовать индивидуально-дифференцированный подход к ребенку.

В настоящее время многие авторы (Н.Н. Ермак, Н.Н. Кожухова, Д.В. Хухлаева, В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина и др.) считают, что обучение в процессе физического воспитания должно основываться на принципе индивидуализации, который обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, обеспечить здоровый образ жизни в ДОУ каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития интересов. Л.В. Карманова (1987) отмечала, что при индивидуально-дифференцированном подходе дети объединяются в группы по уровню их физической подготовленности. Т.И. Осокина (1973) подчеркивала, что индивидуальная работа на занятиях по физической культуре должна быть направлена на дополнительное обучение детей, отстающих в усвоении программного материала, своевременное выявление и исправление отклонений в телосложении ребенка. М.А. Рунова (2000) утверждает, что для реализации индивидуально-дифференцированного подхода можно распределить детей на три основные подгруппы в зависимости от уровня развития двигательной активности (подгруппа с высоким, средним и низким уровнем двигательной активности).

Некоторые ученые (Н. Бочарова, Н. Кожухова, С. Филиппова и др.) сделали ряд практических выводов о том, что трудовое и физическое воспитание мальчиков и девочек должно быть дифференцированным (подгруппами). Это связано с тем, что мальчики и девочки развиваются по-разному; у них увеличение длины и массы тела происходит неодинаково. Развитие некоторых функциональных систем у мальчиков происходит более интенсивно. В старшем дошкольном возрасте проявляются личные вкусы детей в выборе движений в зависимости от пола: мальчиков привлекает возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками, метание предметов в цель, лазанье, спортивные игры; девочек – игры с мячом, со скакалкой, упражнения в равновесии, танцевальные упражнения.

В своих исследованиях мы придерживаемся точки зрения Н. Бочаровой, Н.Н. Кожуховой и С. Филипповой и считаем, что только сочетание возрастных и половых особенностей развития в физическом воспитании детей поможет маленькому человечку раскрыть уникальные возможности, данные ему своим

полом. Это позволит детям не только обучаться более эффективно, иметь большую свободу выбора, но и легче адаптироваться в окружающем мире.

На основе индивидуально-дифференцированного подхода нами разработаны занятия по физической культуре для детей 6-7 лет, имеющие целью создать условия для всестороннего развития дошкольника, в которых сочетание возрастных и половых особенностей развития ребенка раскроет потенциальные возможности, данные ему своим полом. Разработанная нами система занятий ставит следующие задачи:

1. Обеспечение полноценного физического развития детей с учетом половых особенностей, интересов и возможностей дошкольников.
2. Выявление интересов, склонностей и способностей детей разного пола в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.
3. Укрепление здоровья детей.
4. Оказание помощи ребенку в половой социализации, в установлении своей половой принадлежности и эмоциональном принятии себя и ребенка противоположного пола.

Нами предлагается подбор упражнений и игр в зависимости от двигательных предпочтений, интересов, склонностей и способностей детей разного пола. Так, у мальчиков большое внимание должно уделяться упражнениям скоростно-силового характера, спортивным играм, акробатическим упражнениям, бегу, прыжкам, метанию предметов в цель и на дальность, лазанью, борьбе; у девочек – упражнениям на гибкость и равновесие, танцевальным и музыкально-ритмическим упражнениям, играм с мячом, со скакалкой, гимнастическим упражнениям, подвижным играм.

Таким образом, индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании дошкольников должен учитывать разные стороны его развития и включать в себя комплекс методов и приемов работы, направленных на установление взаимосвязи между содержанием двигательных заданий и индивидуальными особенностями детей.