

**Консультация для воспитателей по теме:
«Особенности развития физических качеств у детей дошкольного
возраста».**

Подготовила: Инструктор по ФК
Матвейчук Е.М.

Физические качества ребенка включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Воспитание физических качеств, представляет собой разные стороны процесса всестороннего физического развития ребенка. Все физические качества являются врожденными, даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать.

Именно в дошкольном возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических способностей.

Воспитание физических качеств в единстве с обучением детей двигательным навыкам оказывает влияние на их совершенствование, оздоровление всего организма, повышение эмоционально-положительного состояния психики; дети проявляют всё большую уверенность в выполнении движений, быстрее усваивают новое, стремятся к большим достижениям, проявляют творческую самостоятельность.

Развитие физических качеств – проявляется в основных видах движений: ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании, игровых и физкультурных занятиях. При выполнении ОРУ, основного вида движения проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции — быстрота; при беге на длинную дистанцию — выносливость, а при прыжках в длину — сила в сочетании с быстротой.

Например, способность к быстроте движений позволяет быстро бегать, плавать, ездить на велосипеде. А кратковременные силовые напряжения необходимы в прыжках, лазанье, при метании предметов. Предлагаю рассмотреть развитие физических качеств у дошкольников.

Ловкость – это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. Ловкость развивается в основных видах движений – лазание, ОРУ с предметами, с оборудованием, в подвижных играх, в спортивных играх. Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных, спортивных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних

движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников. Ловкость развивается при выполнениях упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (*ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы и спуск с нее*). При проведении игр-эстафет (*бег между предметами, пролезанием в обруч и др.*).

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время.

Быстрота развивается в танцевальных движениях, в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее, с изменением темпа), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (*убежать от водящего*).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения, выполняемые в процессе организованной образовательной деятельности, в свободной двигательной деятельности, на прогулке: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью).

Гибкость – способность достигать наибольшей величины амплитуды движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, ОРУ на утренней гимнастике, на физкультурном занятии, гимнастики после сна. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание.

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (*пола*) площади опоры. Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы.

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (*ОЦТ*). У дошкольников ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранить равновесие. При выполнении упражнений, смене положений центр тяжести

тела смещается и равновесие нарушается. Для дошкольников это достаточно сложно.

Равновесие развивается в таких видах основных движений как ходьба по скамейке, в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры, также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (*метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.*).

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении.

Развитие силы мышц может быть достигнуто при выполнении ОРУ с увеличенным весом предметов (набивной мяч, мешочки с песком и др.), с использованием преодоления сопротивления партнера (в парных упражнениях), в упражнениях, включающих поднятие собственной массы (*прыжки*). Эти упражнения используются на утренней гимнастике, на физкультурных занятиях, в свободной двигательной деятельности, на прогулке.

Выносливость - способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости.

Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются. И это также способствует развитию выносливости.

Исследования показали, что с 3 до 7 лет выделяются третий, пятый и седьмой год жизни. В этот период происходит не только количественный рост, но и существенная перестройка функций организма. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития.

Двигательные навыки у 6-7-летних детей формируются быстро. Этому способствует высокая возбудимость и пластичность центральной нервной системы. Именно в период 6-7 лет жизни закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания. Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения осваиваются без специального инструктажа.

Игры направлены на развитие основных физических качеств. Футбол, игры с мячом - это и игра, и хорошая тренировка выносливости. Во время проведения подвижных игр важно учитывать возрастные и индивидуальные особенностей детей, осуществлять грамотное руководство подвижной игрой, использовать различные варианты игр с усложнением, для развития физических качеств. Ребята играют по правилам, параллельно развивая свои качества, связанные с двигательной активностью. В играх нужно приседать, бегать, управлять своей координацией, быть внимательным и ловким. Во время игры дети не замечают, как тренируются. Одним из важных качеств подвижных игр является помощь в адаптации к новым условиям. Подвижная игра стала незаменимым средством умственного воспитания дошкольников, так как во время нее проявляется и развивается творческое воображение, способность к замыслу, развивается ритм и красота движений, умение оценивать ситуации.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т. е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь играют воспитание и обучение.