

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДОШКОЛЬНИКОВ.

Сегодня основной целью физического образования является обеспечение гармоничного развития личности с высокой умственной, физической и социальной активностью.

Дошкольное детство является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка и развития физических качеств.

В ФГОС прописано : «Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 1.развитие физических качеств (скорости, силы, гибкости, выносливости и координации);
2. накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- 3.формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Решать эти задачи в системе работы ДОУ призваны физкультурно-оздоровительные технологии, которые направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Реализацию этих технологий на практике осуществляют инструкторы по физической культуре в тесном взаимодействии с воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы и в разных формах организации педагогического процесса: в ходе НОД , в свободной деятельности детей, в процессе режимных моментов ,на прогулках

.Начнем с того, что такое физическое качество.

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Характеристика физических качеств.

Физические качества — это быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, глазомер, равновесие. При выполнении любого упражнения в той или иной степени 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 и в высоту с разбега — сила в сочетании с быстротой.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Физические качества	направленность	Физические упражнения
<p>Быстрота – способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.</p>	<p>Повышение работоспособности организма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • упражнения с ускорением, с изменением темпа; • прыжки, метание; • бег из усложненных исходных положений; • подвижные игры;
<p>Сила – способ преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечного напряжения.</p>	<p>Развитие крупных мышечных групп; повышение работоспособности сердечнососудистой системы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ОРУ с предметами; • упражнения с повышенной сопротивляемостью: с набивными мячами, в парных упражнениях; • бег на 30 м; • метание на дальность; • прыжки, спрыгивание, прыжок вверх из приседа, на месте, с продвижением; • ползание попластунски;

<p>Выносливость – способность организма выполнять мышечную работу небольшой и средней интенсивности в течение продолжительного времени.</p>	<p>Укрепление сердечнососудистой.дыхательной систем;</p> <p>Повышение работоспособности организма;</p> <p>Формирование волевых качеств</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба; • бег в среднем и медленном темпе продолжительное время; • лазанье; • эстафеты, игровые задания
<p>Ловкость – способность организма справиться с любой двигательной задачей правильно, быстро, находчиво, рационально.</p>	<p>Развитие крупных мышечных групп, телесной ловкости. Развитие координации движений.</p> <p>Формирование согласованных действий.</p> <p>Развитие «ручной» ловкости.</p>	<p>Физические упражнения в основных движениях: ходьба и бег между предметами, с преодолением различных препятствий. Изменение скорости и темпа выполнения упражнений; изменения направления движения; необычные и. п.; смена способов выполнения движения.</p> <p>Ходьба по ограниченной поверхности, «школа мяча»; совместные упражнения в парах.</p> <p>ОРУ с предметами различной формы, массы, объема; «школа мяча», пальчиковая.</p> <p>Построения.перестроения.</p> <p>Подвижные игры.</p>

<p>Гибкость – способность организма выполнять движения с большой амплитудой.</p>	<p>Укрепление суставов, повышение эластичности мышц, их способности упруго растягиваться; предупреждение мышечных травм.</p>	<p>Потягивания, наклоны вперед, наклоны в сторону.</p>
<p>Глазомер – способность организма человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений.</p>	<p>Развитие координации движений</p> <p>Формирование согласованных действий. Укрепление различных групп мышц. Умение ориентироваться в пространстве, развитие координации и зрения.</p>	<p>Ходьба по ограниченной поверхности, «школа мяча»; подвижные игры; метание различных предметов на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель;</p> <p>Физические упражнения в основных движениях: ходьба и бег между предметами, с преодолением различных препятствий.</p>
<p>Равновесие – способность организма сохранять устойчивость тела в опорной и безопорной фазах двигательного действия</p>	<p>Развитие телесной ловкости. Развитие координации движений</p> <p>Формирование согласованных действий</p>	<p>Упражнения повышенной сложности, содержащие элементы новизны: изменение порядок расположения снарядов, их вес, высоту, изменения площади опоры или увеличивая ее подвижность в упр. на равновесие; комбинируя двигательные навыки: сочетая бег и ловлю предметов, выполняя упр. по сигналу или за ограниченное время.</p>

Отбор содержания для развития двигательных навыков должен осуществляться на основе общих принципов физического воспитания.

ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

Принцип развивающего обучения. Предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень качеств, а опережать его, требовать приложения усилий для овладения новыми движениями.

Принцип воспитывающего обучения. Работа, направленная на развитие двигательных качеств, должна обязательно предусматривать и решение воспитательных задач, например воспитание настойчивости, смелости, выдержки.

Принцип всесторонности. Обеспечение высокого проявления качеств в разнообразных видах двигательной деятельности, обеспечения общего подъёма функциональных возможностей организма.

Принцип систематичности. Последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным, повышение требований к уровню качеств по мере их развития.

Принцип сознательности и активности детей. Сознательное отношение детей к предлагаемым упражнениям увеличивает прочность их усвоения, воспитывает самостоятельность, инициативу.

Принцип индивидуального подхода. Основывается на учёте разного уровня двигательных качеств, имеющих у детей, и требует дифференцированного отношения, гибкости в подборе двигательных заданий.

Подвижные игры, формирующие физические качества.

Физические качества	Подвижные игры
СИЛА	Подпрыгни повыше. Волк во рву.
	Позвони в колокольчик. Поймай бабочку.
	Мой веселый звонкий мяч. Кто дальше прыгнет?
	Кролики. Через ручеёк.
	Допрыгни до линии. Кто дальше бросит?
	Прыгни через кочку. Брось мяч.
	Перепрыгни палочку. Мяч товарищу.
	Лебедь, рак и щука. Куры в огороде.

	Зайка беленький сидит	
БЫСТРОТА	<p>Перебежки. Караси и щука.</p> <p>Найди свое место. Догони обруч.</p> <p>Птицы и лиса. Принеси предмет.</p> <p>Третий лишний. Гуси-лебеди.</p> <p>По узенькой дорожке. Воробышки и кот.</p> <p>Не забегай в круг. Лохматый пес.</p> <p>Курочка-хохлатка. Солнышко и дождик.</p> <p>Лиса в курятнике. Быстро в домик.</p> <p>Спящая лиса. Добеги до предмета.</p> <p>Наседка и цыплята. Самолеты.</p> <p>Кто добежит быстрее? Ловишки.</p> <p>Успей выбежать из круга. Лошадки.</p> <p>Мой веселый звонкий мяч. Зайцы и волк.</p> <p>По ровненькой дорожке.</p>	<p>Перебеж</p> <p>Найди с</p> <p>Птицы и</p> <p>Третий л</p> <p>По узен</p> <p>Не забе</p> <p>Курочка</p> <p>Лиса в к</p> <p>Спящая</p> <p>Наседка</p> <p>Кто доб</p> <p>Успей в</p> <p>Мой вес</p> <p>По ровн</p>
ВЫНОСЛИВОСТЬ	<p>Из кружка в кружок. Через ручейки.</p> <p>На одной ножке вдоль дорожки. Вышибалы.</p> <p>Лошадки. Гонка с выбыванием.</p> <p>Салки. Тяни-толкай.</p>	
ЛОВКОСТЬ	<p>Обезьянки. Городки.</p> <p>Наседка и цыплята. Мышеловка.</p> <p>Поймай мяч. Точно в цель.</p> <p>Перешагни палку. Сбей предмет.</p> <p>Не оступись. Полный поворот.</p>	
ГИБКОСТЬ	<p>Не задень верёвку.</p> <p>Ниточка с иголкой.</p> <p>Подлезь под дугу. Через обручи.</p> <p>Путаница. Возьми мяч.</p> <p>Передай платочек.</p>	
