

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 228 «Голубка»
350078, г. Краснодар, ул. Тургенева № 146, тел./ факс (861) 220-57-51
E-mail: detsad228@kubannet.ru**

Консультация для педагогов

**на тему: «Развитие физических качеств
у детей дошкольного возраста»**

**Подготовила инструктор по
физической культуре**

Битюкова А.А.

«Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста»

Развитие физических качеств дошкольников- важная задача физического воспитания в ДОО. Физические качества представляют собой проявление двигательных возможностей и способностей человека, которые во многом зависят от врожденных анатомофизиологических и психологических особенностей. Но нельзя забывать о том, что под влиянием систематического и целенаправленного процесса обучения и воспитания можно существенно влиять на развитие этих качеств. Они проявляются в основных движениях: ходьба, бег, лазание, метание, прыжки.

Развитие физических качеств тесно связано с формированием двигательных умений и навыков. Вся двигательная деятельность ребенка неразрывно связана с развитием двигательных качеств. Физические качества включает в себя такие понятия как быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, равновесие, глазомер (меткость).

Быстрота- способность человека выполнять движения в кратчайшее время с определенной скоростью. Быстрота определяется скоростью двигательной реакции, отдельных движений, частотой неоднократно повторяющихся движений.

Для развития этого качества необходимо упражнять детей в быстром и медленном беге, развивать, умение быстро реагировать на сигнал, поддерживать высокий темп. Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба и бег с постепенно нарастающей скоростью), в беге на скорость «Кто быстрее до финиша», «Перебежки», в беге с изменением темпа, также в подвижных играх, спортивных играх, игровых заданиях и эстафетах.

Ловкость-способность человека быстро осваивать новые движения, перестраивать их в соответствии с внезапно меняющейся обстановки. Это качество связано с развитием координации движений, умением согласовано, последовательно, выполнять движения. Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. В ловкости проявляется способность точно оценить и выполнить движения с учетом его пространственных, временных и силовых качеств.

В подвижных играх с ловлей и увертыванием и эстафетах приходится быстро переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным. Ловкость можно развивать при выполнении ОРУ с предметами (обруч, мяч,

шнур), в эстафетах с оббеганием предметов и преодолением препятствий, поворотами, с подъемами и спусками на пособие или оборудование.

Сила- это физическое качество, которое необходимо для преодоления сопротивления или противодействия. Все физические упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы.

Развитию силы способствует увеличение веса предметов (мешочки 400гр, набивной мяч), использование упражнений на поднятие собственной массы тела (прыжки в высоту, длину), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения).

Выносливость- способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности, что ведет к укреплению организма, особенно сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека настойчивости, целеустремленности, уверенности, решительности.

Используются в работе игровые задания, спортивные игры, оказывающие на организм высокую физическую нагрузку: ходьба и бег на большое расстояние, катание на санках, велосипедах, самокатах, плавание, длительные пешие прогулки.

Гибкость- свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок и дает легкость, свободу действий. Придает грациозность, пластичность, выразительность движениям.

Гибкость развивается при выполнении ОРУ, особенно из положений лежа на спине, животе на боку, сидя, гимнастических упражнениях «Ласточка», «Корзинка», «Голубь», в упражнениях стретчинга и хатха-йоги, в малоподвижных играх.

Равновесие- способность сохранять устойчивое положение во время выполнения определенного движения на уменьшенной или приподнятой над уровнем пола площади опоры. Используются упражнения: ходьба по шнуру, ходьба и бег по гимнастической скамейке, выполнение упражнений на скамейке, стойка на одной ноге на полу, стойка на ногах на кубе, бревне, подвижные и малоподвижные игры, катание на велосипеде и самокате.

Глазомер- способность определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений. Развитию глазомера способствуют упражнения с мячом, выполняя разные задания (бросалки, отбивалки), разные виды прыжков в определенное место, метание в цели.

Чем шире и богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности.