

Развитие физических способностей дошкольников



«От здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовать занятия физической культурой именно в дошкольном детстве, что позволит растущему организму накопить силы и развить физические качества, что в дальнейшем обеспечит всестороннее гармоничное развитие личности»

Сухомлинский В.А.

Физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. Чем больше разнообразных движений знает ребенок, тем шире возможности для развития у него ощущения, восприятия и других психических процессов, значит, полноценнее осуществляется его развитие. Ни в каком другом возрасте физическое воспитание так тесно не связано с общим воспитанием, как первые семь лет. В дошкольном детстве у ребенка закладываются основы здоровья и долголетия, хорошего физического развития и всесторонней двигательной подготовленности. Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо. Организованные физкультурные занятия и свободная двигательная деятельность, когда ребенок в свободное время играет, прыгает, бегает, улучшают обмен веществ и деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают устойчивость ребенка к заболеваниям.

ДВИГАЯСЬ, РЕБЕНОК ПОЗНАЕТ МИР.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, т.е. физической подготовленности. Самое главное - это постепенное овладение жизненно важными видами движений – ***ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием.*** Период от рождения и до 7 лет отличается от старших периодов детства более быстрым темпом развития. Физические навыки очень важно начать развивать уже с двух лет. К этому возрасту организм ребенка уже привык к небольшой физической нагрузке: ходьба пешком, игра с мячом, игры на детских площадках.

В дошкольном возрасте (с 3 до 7 лет) преимущественное внимание должно быть уделено развитию ***ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия,*** но не следует забывать и о соразмерном развитии



силы и выносливости.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются физические упражнения (*ходьба, бег, упражнения в равновесии, метания, лазание, подвижные игры*), спортивные игры, гигиенические факторы (режим дня, питание, сон и т.д.), естественные силы природы (солнце, воздух, вода). Основным принципом, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с ребенком, является проводить их в игровой форме.



Быстрота -

способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

- **бег из различных исходных положений** – (с низкого или высокого старта)
- **бег с максимальной скоростью** на дистанции 90 и 120, 150 м. (добежать до финиша как

можно быстрее);

- **бег с максимальной скоростью с остановками, с изменением направления;**
- **ускорение**, переходящее в многоскоки;
- с изменением темпа (бег медленный, быстрый и очень быстрый)
- бег после доставания подвешенного предмета;
- **бег, стоя на месте** или в упоре лежа с максимальной скоростью, высоко поднимая колени (20—30 с);
- **семенящий бег** - короткие быстрые шаги с максимальной частотой, нога сначала приземляется на носок, затем перекачивается на пятку;
- **имитация движений рук** как при беге с максимальной скоростью (20—30 с);
- **«челночный бег»** - максимальный бег с оббеганием фишек (фишки стоят на расстоянии 5 м. друг от друга) туда и обратно;
- **прыжки и прыжковые упражнения** без отягощения и с отягощением;
- **подвижные игры** (когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью - убежать от водящего).



Ловкость -

способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

- **ходьба и бег** между предметами – «змейкой»;
- **прохождение полос препятствий:**

пролезть в обруч, перепрыгнуть через предмет, метание в горизонтальную цель, разойтись с другим ребенком при встречном движении на скамейке;

- **применение необычных исходных положений** (бег из положения стоя на коленях, сидя);
- быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать);

- **бег с изменением направления движения** (поворот кругом во время бега, бег «змейкой», бег по диагонали);
- **кувырки** - вперед и назад в группировке, боком;
- **прыжки через скакалку** (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди);
- **метание малых мячей в цель на скорость** не только правой (сильной), но и левой (слабой) рукой;
- различные **упражнения с мячом**: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; подбрасывание вверх с хлопком; отбивание мяча об пол; передача мяча в парах – из рук в руки, с отбиванием об пол;
- **подвижные игры**, где 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.



Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

- **отжимания** (сгибание и разгибание рук в упоре стоя, от скамейки и лежа на полу);
- **приседания** на одной, двух ногах;
- **подтягивание** на высокой или низкой перекладине;
- **прыжки на двух ногах**, на одной ноге, через предметы обручи, гимнастические палки, набивные мячи, уложенные по одной линии;
- **прыжок в длину** с места, с разбега, прыжки в высоту;
- **общеразвивающие упражнения с утяжелителями** - гантелями, мешочками с песком, набивной мяч и др.;
- **«пресс»** подъем туловища из исходного положения лежа на спине, кисти в замок, руки за голову;
- лежа на спине, **поднимание прямых ног** перпендикулярно туловищу;
- **«ножницы»**, упор сидя, поднимание и опускание одной или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз;
- из различных исходных положений растягивание эспандера или резинового амортизатора;
- **ползание по канату**;
- **«выпрыгивания»** - из полного приседа;
- **напрыгивание** на возвышение – двумя ногами, попеременно правой, левой ногами; одной ногой;

Гибкость –

способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц.



- **«складка»** из исходного положения, стоя или сидя, наклоны вперед - ноги вместе, ноги врозь;





-наклон «барьерный сед»;

- «петрушка»- наклон вперед из исходного положения стоя ноги врозь, с зацепленными кистями в замок, за спиной;



- «бабочка» - сед на полу, стопы соединить вместе; наклон вперед, вытянув руки;

- «корзиночка» - захват правой рукой правой ноги, левой – левой ноги, из исходного положения лежа на животе, вытянуться вверх;



- «коробочка» - лежа на животе, руки выпрямить в локтях, ноги согнуть в коленях, голову отвести назад;

- «кошечка» - стойка на коленях, опора на руки, прогнуться в спине, голову вверх - «кошечка добрая»; выгнуть спину, голову убрать – «кошечка сердится»;



- шпагат прямой, на правую или левую ногу

- маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;

- сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь

коснуться головой пола;

- «полумостик» - наклон назад (из исходного положения, стоя на коленях до касания руками пола)





- **мост**

- ходьба в «мостике» головой вперед; вперед ногами;

Выносливость –

способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности.

- ходьба в среднем темпе;
- **длительные ходьба и бег** в медленном темпе;
- **кроссовый бег** в переменном темпе (300—1000 м);
- **прыжки на скакалке** - на двух, одной ногах, со скрещиванием рук;
- **вис на перекладине;**
- **непрерывные прыжки на месте** и в движении по 15, 20, 30 с.;
- **передвижение на лыжах** в медленном, среднем и переменном темпе (в зависимости от возраста);
- **катание на коньках, на велосипеде;**
- **плавание;**
- подвижные игры с бегом, прыжками;



Очень важно уделять большое внимание занятиям с детьми **на свежем воздухе**: это способствует закаливанию детского организма, тем самым избавляя малыша от многих болезней. Доказано – правильное физическое воспитание детей напрямую влияет на нормальное развитие ребенка и его рост. Овладение элементами спортивных игр – баскетбола, футбола, хоккея, волейбола и др., способствуют развитию физических способностей детей, быстроты реакции, социальных навыков и коммуникации.

Подружившись с физкультурой,
Гордо смотрим мы вперед,
Мы не лечимся микстурой,
Мы здоровы целый год!

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Гурова Т.А.

Литература:

1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа, средняя, старшая, подготовительная к школе. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
2. С.О. Филиппов. Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. Издательство «Детство – пресс», Санкт-Петербург, 2007 г.
3. Д.В.Хухлаева, "Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях", М., 1984
4. Интернет – ресурсы.