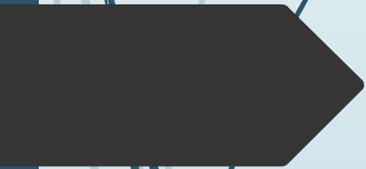


ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА





□ **Физическое качество (психофизическое качество)** - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия

□ **Основные физические качества:**

- **сила**

- **выносливость**

- **быстрота**

- **гибкость**

- **ловкость**

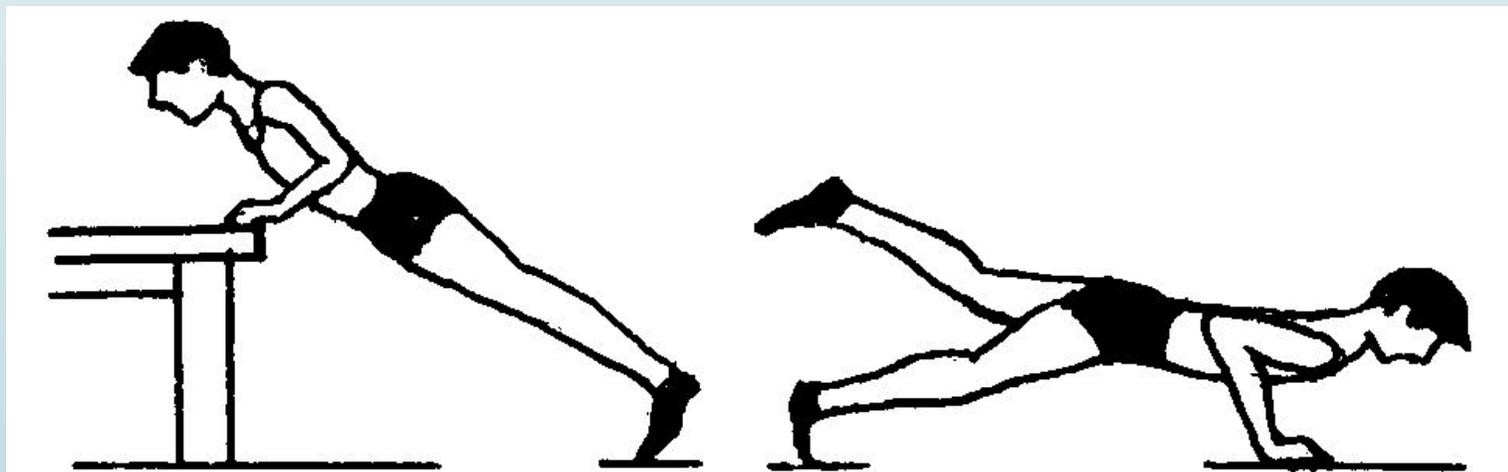
Сила и основы методики её развития

- *Сила* - способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений
- *Основные характеристики развития силовых способностей у детей*
 - *вес мышечной массы*
 - *силовые показатели*
 - *скоростно - силовые возможности*

▣ **Основные средства:**

- 1) Упражнения с внешним сопротивлением вызываемых весом бросаемых предметов, например, метание
- 2) Упражнения, отягощённые весом собственного тела, например, ползание, лазание, прыжки

▣ **Основной метод:** повторный (метод интервальных упражнений)



Примерные упражнения для развития силы

- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);
- упражнения с набивными мячами;
- приседания
- подтягивание;
- упор сидя, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»).
- сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением)
- плавание



Быстрота и основы методики её развития

- *Быстрота* - способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени
- *Основные характеристики развития быстроты у детей*
 - *быстрота двигательной реакции,*
 - *скорость одиночных движений*
 - *максимальный темп движений*





□ **Основные средства:**

- упражнения, выполняемые с ускорением
- на скорость
- с изменением темпа
- подвижные игры
- скоростно-силовые упражнения
- упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой

□ **Основные методы:** повторный, переменный (с варьирующими ускорениями), игровой и соревновательный

A decorative graphic on the left side of the slide. It features a dark blue arrow pointing to the right at the top. Below the arrow, several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep downwards and to the right, creating a dynamic, flowing effect.

Примерные упражнения для развития быстроты

- бег на скорость
- челночный бег
- быстрая передача и ловля мяча на месте (в парах)
- ползание под препятствием (высота ворот 30 – 40см) с максимальной скоростью
- имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью

Выносливость и основы методики её развития

- **Выносливость** – это способность к длительному выполнению мышечной работы без снижения её эффективности
- **Основные виды выносливости у детей**
 - *общая выносливость*
 - *специальная выносливость*

- 
- A dark grey arrow points to the right from the left edge of the slide. Below it, several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep across the left side of the slide.
- **Основные средства:** упражнения малой и средней интенсивности, повторяемые многократно (циклические упражнения)
 - **Основные методы:** метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности, повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими перерывами

Примерные упражнения для развития выносливости

- бег по кругу с изменением направления
- непрерывные прыжки на месте и в движении по 15, 20, 30 с.
- кто больше сделает прыжков на месте на двух ногах в течение 20 с.
- всевозможные подвижные игры с бегом, прыжками
- лыжные движения без палок
- любые движения в воде в течение 10-15 мин.



Ловкость

- **Ловкость** – это способность осваивать новые движения или перестраивать двигательную деятельность исходя из меняющихся условий
- **Основные характеристики развития ловкости у детей**
 - *совершенствование регуляции моторных функций, улучшение функций скелетных мышц*

- 
- A dark grey arrow points to the right from the top left corner. Several thin, curved lines in shades of blue and grey originate from the left side and sweep across the page towards the text.
- **Основные средства:** различные упражнения, носящие характер новизны
 - **Основные методы:** повторный, соревновательный и игровой

Примерные упражнения для развития ловкости

- бег с изменением направления между различными предметами
- подбрасывание и ловля мячей через два хлопка
- бросание и ловля мяча друг другу: в парах, тройках, четверках.
- обучение элементам баскетбола, настольного тенниса, футбола, бадминтона и др. спортивных игр с мячом.
- прыжки через скакалку
- подвижные игры

Гибкость

- **Гибкость** – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой
- **Основные характеристики развития гибкости у детей**
 - увеличение растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата





□ **Основные средства:**

- различные упражнения с повышенной амплитудой движений (самостоятельное выполнение для достижения *активной* гибкости; выполнение с помощью тренажеров или партнера для развития *пассивной* гибкости)
- стрейтчинг

□ **Основной метод:** повторный (метод серийных упражнений строго после разминки)

Примерные упражнения для развития гибкости

- ходьба: на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стоп с различным положением рук; с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад; с носка на пятку.
- повороты туловища
- сгибание и разгибание стоп в различных положениях: сидя на полу, лежа на спине и др.; туловища в разные стороны и в разных положениях.
- стойка на одной ноге в различных положениях
- различные упражнения на растяжение у гимнастической стенки

Равновесие ,координация движений (двигательные способности)

- **Равновесие** – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений
- **Основные виды равновесия у детей**
 - устойчивое
 - неустойчивое





□ **Основные средства:**

- движения и позы в условиях, затрудняющих сохранения равновесия
- Упражнения , направленные на совершенствование анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия

□ **Основной метод:** метод повторных упражнений

Примерные упражнения для развития равновесия

- ходьба и бег между двумя параллельными линиями, начерченными на расстоянии 20—25 см друг от друга
- ходьба по шнуру, с движением рук или с предметами в руках
- выполнение упражнений на бревне, скамейке
- ходьба по доске, один край которой приподнят на высоту 15—20 см.