Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №137

**ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ**

**"Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста"**

Составила

инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

Лебедева Любовь Геннадьевна

Нижегородской области

г. Дзержинск,

2020 г.

Среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы развития физических качеств ребенка. **Физические качества ребенка включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.**  **Их развитие — важная задача физического воспитания.** Давайте подробно их рассмотрим.

**Быстрота** - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом. В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках и т.д.) Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения.

**Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.**

**Сила -** это психофизическое качество необходимо для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (что наблюдается, например, при передачах мяча). Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять скоростно-силовые качества. Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность. **Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в обще развивающие упражнения.**

**Выносливость** - это способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50 % от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности в данный момент. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и, в первую очередь, сердечно-сосудистую, дыхательную, костно - мышечную системы, улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность. Работоспособность можно рассматривать как один из важных показателей общей готовности ребенка к школьному обучению. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах.

**Лучшими средствами в развитии выносливости являются циклические движения: бег, плавание, катание на лыжах, на коньках и т.д.**

**Гибкость -** морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений. Гибкость — это способность выполнять движение с максимальной амплитудой, важное психофизическое качество, которое наряду с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью определяется морфофункциональными биологическими особенностями человека. Гибкость дает легкость, свободу действий, раскрепощенность, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его. Гибкий человек красив с эстетической точки зрения. Гибкость придает грациозность, изящность, пластичность, выразительность движениям

**Ловкость -** способность быстро овладевать новыми движениями , быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Основными измерителями ловкости считают пространство и время. К показателям ловкости относят следующие факторы: способность быстро обучаться; использовать двигательный опыт; быстро реагировать на изменение ситуации, например, в подвижных играх координирование выполнять двигательные действия. При формировании ловкости необходимо правильно выбрать методику обучения ребенка движению; подвижные игры на развитие ловкости должны включать упражнения на координацию, а игры — игровые упражнения. Так, например, игровыми упражнениями на координацию движения и внимания могут быть следующие игры: «Зоопарк», «Игрушки» и др.; обще развивающими упражнениями на координацию движений и внимания: «Поспеши, но не ошибись» и т.д.  
Необходимым условием развития физических качеств являются достаточно высокие нагрузки (длительность бега и катания на велосипеде, количество подскоков), разнообразие двигательных умений и параллельное развитие всех основных качеств, упражнения и игры, направленные на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Детям должны быть предоставлены широкие возможности для активного применения имеющихся у них способностей: прыгать и лазать по-разному, играть с мячом, метать разные предметы. Широкое использование упражнений, игр, спортивных упражнений окажет влияние как на уровень овладения двигательными умениями, так и повысит степень развития двигательных качеств — быстроты, ловкости, силы, выносливости.