

# Средства и методы развития физических качеств

## (Консультация для воспитателей)

Подготовил: инструктор по физической культуре МАДОУ Д/С № 449 «Олимпиец» Ворухайло О.Ю.

(2020 – 2021 учебный год)

Полноценное физическое развитие дошкольника - это прежде всего, своевременное формирование двигательных умений, навыков и основанных на них физических качеств, проявление интереса к различным доступным ребёнку видам движений.

К физическим качествам относятся: быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость, меткость .

Развитие физических качеств - длительный, но естественный процесс. У дошкольников развитие этих качеств проходит ступенчато. нельзя сразу давать им большую нагрузку, чтобы не повредить опорно - двигательный аппарат, не замедлить развитие ЦНС.

Педагогам необходимо использовать системный подход к спортивному развитию малышей. Применяются упражнения, активные игры, свободная двигательная деятельность.

Для серьёзных тренировок физических качеств необходимо пройти стадию физкультурных игр. Сейчас главная наша задача - заинтересовать ребёнка спортивной активностью. Рассмотрим, какие же упражнения можно применять для развития физических качеств у дошкольников:

| Физические качества | Средства развития физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Методы развития физических качеств                                            |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Быстрота</b>     | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Упражнения, выполняемые с неожиданным ускорением по сигналу.</li><li>2. Старт из разных исходных положений (стоя спиной по направлению движения, из положения стоя на коленях, на четвереньках, из положения лёжа на животе, спине и т.д.)</li><li>3. Упражнения в поворотах, выполняемых с максимальной частотой.</li><li>4. Упражнения в быстром и медленном темпах</li></ol>                                                                                                                                                                                               | Повторный, переменный (с варьирующими ускорениями), игровой, соревновательный |
| <b>Ловкость</b>     | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Упражнения, способствующие обогащению двигательного опыта (упражнения на развитие координации, упражнения с использованием необычных исходных положений, с быстрой сменой различных положений, с изменением скорости или темпа выполнения движения, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов движений; вариативное выполнение физических упражнений, «зеркальное» выполнение упражнений, упражнения с предметами различной формы, массы, объёма, фактуры; упражнения, требующие согласованных действий нескольких участников).</li></ol> | Игровой, соревновательный                                                     |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                         |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <p>2. Упражнения на расслабление (упражнения с произвольным расслаблением мышц, упражнения, требующие быстрого чередования напряжения и расслабления мышц).</p> <p>3. Упражнения в статическом и динамическом равновесии.</p> <p>4. Варьирование пространственными границами, в которых выполняется упражнение.</p> <p>5. Усложнение упражнений (подвижных игр) дополнительными движениями (правилами).</p>                                                                                                                                           |                                                                                                                                         |
| <b>Сила</b>         | <p>1. Упражнения с повышенной сопротивляемостью.</p> <p>2. Упражнения, включающие поднятие собственной массы тела (лазание по наклонным и вертикальным лестницам).</p> <p>3. Упражнения, отягощённые массой собственного тела (прыжки).</p> <p>4. Упражнения, включающие преодоление сопротивления партнёра (в парных упражнениях).</p> <p>5. Упражнения, направленные на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечивающие хорошую реакцию сердечно – сосудистой системы ребёнка на кратковременные скоростно – силовые нагрузки.</p> | Метод серийных упражнений                                                                                                               |
| <b>Гибкость</b>     | <p>1. Выполнение физических упражнений с большой амплитудой.</p> <p>2. Стретчинг – система упражнений, направленных на подвижность, укрепление суставов, тренировку мышечно – связочного аппарата.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Метод серийных упражнений (после разминки).                                                                                             |
| <b>Выносливость</b> | <p>1. Подвижные игры с включением игровых заданий, эстафет.</p> <p>2. Игры с включением в них длительных циклических движений небольшой интенсивности.</p> <p>3. Циклические движения.</p> <p>4. Упражнения степ – аэробики, ритмической гимнастики.</p> <p>5. Разнообразные динамические упражнения (особенно на свежем воздухе): пешие, лыжные прогулки, во время которых упражнения чередуются с отдыхом.</p>                                                                                                                                      | Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности, метод повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими перерывами. |