

Консультация для родителей

«Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста»



Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста

Ребенок дошкольного возраста очень активен. Способствует этому усиленное развитие мускулатурой системы, потребляющей большое количество кислорода. Разнообразие движения невелико.

Поэтому **физическое развитие детей дошкольного возраста** является одной из главных целей для родителей.

Физические качества — развитие способностей человека при двигательной активности. Двигаясь, ребенок укрепляет свое здоровье: дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную системы.

От степени развития физических качеств дошкольника будут зависеть дальнейшие двигательные навыки.

Принципы развития физических качеств у детей дошкольного возраста:

1. Для постоянного формирования двигательных навыков уровень нагрузок должен быть немного завышен.

2. Параллельное развитие элементов воспитания (смелость, выдержка, настойчивость) присутствует при работе над физическими качествами.

3. Оттачивания каждого навыка до мастерства, учитывая все возможности организма.

4. От простого к сложному.

5. Ответственное отношение к развитию двигательных качеств со стороны ребенка.

6. Индивидуальный подход, учитывающий различную подготовку ребенка к двигательной активности.

Что происходит с детьми возраста 3-6 лет, если целый день они сидят дома? Ограниченность движений, нет выплеска эмоций. А ведь энергии у них хватит на двух взрослых! Если ее не расходовать, то происходит перевозбуждение. Желание бегать, играть, тратить накопленный энергетический ресурс есть, а возможности нет. ***Тогда вы столкнетесь с целым букетом проблем:***

- плохой сон — самое первое, что ждет малыша. Нет усталости, значит, плохо засыпаем, а потом не можем проснуться;

- плохой аппетит. Нет расхода калорий, значит, нет потребности их возмещать — кормление превращается в муку для детей и родителей;

- излишняя эмоциональная активность: ребенок кричит, не может усидеть на месте. Ругать его за это просто глупо;

- неконтролируемое поведение. Выход энергии должен быть, а вот какой — решать родителям. Или малыш час побегает на улице, или устроит в квартире настоящий хаос.

Все это очень пагубно сказывается на психическом развитии. Пара прогулок в день, посещение спортивной секции или танцевального кружка исправят положение. Это несложно.

К двигательным качествам относятся: *ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость.*

Ловкость

Умение оперативно изучить незнакомые движения, а также корректировать

их для появившихся новых обстоятельств. Благодаря этому навыку, ребенок в

игре оперирует сложными двигательными задачами и при этом быстро анализирует действия сверстников. Задачей этого навыка является систематичность: постоянное изменение на новое упражнение; представление

одного и того же упражнения в разных вариантах, каждый раз усложняя его.

Значительное количество упражнений используется для развития физических качеств у детей:

- Бег между предметами;
- Челночный бег;
- Бег с препятствиями;
- Прыжки через предметы.

Игры для детей дошкольного возраста на развития ловкости:

Хвостик. Группе детей предлагают взять по разноцветной ленточке и прикрепить ее сзади, вместо хвостика (так, чтобы было легко ее достать).

Один из детей выбирается ведущим. Его задача — собрать все ленточки у детей. Тот малыш, у которого забрали ленту, выбывает из игры. Последний игрок с лентой признается победителем.

Быстрота

Возможность человека совершать движение тела или отдельной его части за максимально короткое время. Благоприятные условия для развития способствуют особенности нервной системы (быстрое возбуждение и торможение). Развивается это физическое качество у детей дошкольного возраста при выполнении ходьбы или бега с ускорением, а также при метании и прыжках (в высоту и длину). Быстрота движения измеряется на коротком участке (10 м) с учетом заранее взятого разгона.

Игра для детей дошкольного возраста на развития быстроты:

Игра «Рывок». Две команды игроков (каждый имеет свой номер) стоят на равном расстоянии от ведущего. Тот держит в руке мяч и по команде (называет любую цифру) подбрасывает мяч. Два игрока бросаются вперед, и

тот, кто поймает мяч первым, принесет своей команде победу.

Сила

Осуществление определенных двигательных действий, преодолевая препятствия с помощью намеренного сокращения и напряжения мышц. Развитие этого навыка происходит с помощью постепенного увеличения массы специальных снарядов (мячи, гантели, подушечки с песком). При развитии силы у дошкольников следует учитывать не до конца сформированную костную систему и слабость мышц-разгибателей. При назначении комплекса упражнений следует задействовать все группы мышц с постепенным усложнением задач.

Для рук предпочтительней выбрать такие спортивные снаряды: брусья, канат, лестница. Ноги хорошо укреплять во время бега или прыжков. Мышцы брюшной полости укрепляются с помощью упражнений на пресс.

Крайне опасны упражнения с использованием значительного напряжения и кратковременной задержки дыхания.

Игра для детей дошкольного возраста на развития силы:

Игра «Перетягивание каната». Игроков разделяют на 2 команды и по сигналу ведущего тянут канат каждая команда на себя. Побеждает та, которая перетянула соперников на свою сторону.

Выносливость:

Способность проявлять определенные возможности организма на протяжении длительного времени, без снижения показателей. Для развития выносливости используют неоднократное повторение действий.

Для развития физических качеств у детей дошкольного возраста нужно использовать разнообразные подходы — коньки, бег, ходьба на лыжах, велосипед, санки, плавание.

Игра для детей дошкольного возраста на развития выносливости:

Игра «Ветер». Выбирается двое водящих — северный и южный ветер. Северный ветер должен как можно больше заморозить ребят (дотрагиваясь до игрока, тот застывает на месте), а южный ему препятствует.

Гибкость:

Выполнение движения с большим размахом, зависящее от состояния связок, мышц, суставов, позвонков. Дети дошкольного возраста обладают гибкостью. При совершении регулярных занятий это свойство организма сохраняется. Также следует помнить, что все должно развиваться постепенно, не доводя суставы до нежелательной деформации.

Игра для детей дошкольного возраста на развития гибкости:

Игра «Палка за спину». В каждой команде игроки выстраиваются друг за другом на расстоянии одного шага. Первый игрок перед собой за оба конца держит гимнастическую палку. По команде, не отрывая рук от палки, поднять ее и прогнувшись, не сгибая руки, передать следующему игроку. Таким образом, палка достается последнему игроку, который бежит в начало, остальные делают шаг назад. Все повторяется снова.

При развитии физических качеств у детей дошкольного возраста формируются:

- Костная, мышечная, сердечная и нервная системы;
- Появляются настойчивость, сила воли, упорство, решительность;
- Достижение цели, преодоление трудностей.

Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста требует от родителей определенных действий:

1. Поднятие в ребенке высокой самооценки с помощью совместных усилий. Замечайте и хвалите любое, даже самое мелкое достижение ребенка.
2. Все физические занятия выполняются по желанию. Если оно отсутствует, необходимо выяснить у ребенка и устранить его.
3. Интерес к физической культуре легче привить на собственном примере.
4. При выборе комплекса упражнений учитывайте возраст и индивидуальные особенности ребенка.
5. Комплекс упражнений должен использоваться, пока не будет доведен до идеального исполнения.
6. Если у ребенка что-то не получается, необходимо оказать поддержку и ни в коем случае не ругать и смеяться над ним.
7. Исполнение всех физических упражнений осуществляется правильно.
8. Прислушивайтесь к ребенку в выборе физических приоритетов.
9. Соблюдайте три правила: терпение, понимание, любовь.

Дошкольный возраст является оптимальным для формирования физических качеств. Задача родителей грамотно распорядится этим временем.