

«Развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста»



Человек рождается с потребностью двигаться. Движения – естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировка всех его систем и органов. Благодаря движениям повышается общий жизненный тонус, возрастает работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням. Движения также оказывают существенное влияние на развитие интеллекта ребенка.

К моменту поступления в школу у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки: в ходьбе, беге, метании, лазанье, прыжках, некоторых видах спортивных упражнений, приобретаются умения игры в баскетбол, бадминтон, футбол и др. Совершенствование всех этих умений тесно связано с развитием двигательных качеств и способностей. Установлено, что успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития быстроты, ловкости, силы, выносливости и некоторых других двигательных качеств. Недостаточное развитие какого-либо качества обедняет двигательные возможности ребенка, снижает его способность к усвоению новых двигательных действий, уменьшает уверенность в успешном выполнении движений.

На 6-7 году жизни заметно расширяются двигательные возможности ребенка, что связано с естественным биологическим ростом организма. Увеличение подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы, а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивают значительное повышение уровня развития быстроты двигательных действий. В связи с этим необходимо целенаправленно развивать двигательные качества, позволяющие достичь определенной тренированности детского организма и повышающие физическую и умственную работоспособность.

К двигательным качествам относятся:

- ловкость
- быстрота
- сила
- выносливость
- гибкость
- глазомер
- равновесие

Ловкостью называется способность быстро овладевать новыми

движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях

правильно, быстро, находчиво. Одним из проявлений ловкости является умение сохранять равновесие тела в движении и статическом положении. Ловкость необходима при выполнении всех основных видов движений: бега, прыжков, лазанья, бросания и ловли мяча. Игры на развитие ловкости: "Перемени предмет", "Ловишка с мячом", "Передай мяч", "Не урони шарик".

Быстротой называется способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. С целью развития быстроты можно проводить такие игры: "Догони пару", "Кто быстрее?".

Силой называют степень напряжения мышц при их сокращении, то есть сила определяется, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения. Равномерное развитие всей мускулатуры важно для формирования хорошей осанки. Необходимо укреплять мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении: мышцы шеи, спины, живота. С этой целью полезно использовать упражнения, лёжа на спине и животе. "Качаем пресс", "Отжимания".

Выносливостью называют способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её интенсивности. Основной метод развития выносливости - метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности или более активных упражнений с небольшими перерывами. Для этого используется бег, подскоки, прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперёд.

Гибкостью называют способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2-3 полу наклоне, а потом уже полный наклон.



Глазомером называется способность определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений. Развить глазомер можно

при выполнении метания на дальность, и особенно в цель - определять расстояние до цели.

Равновесием называется способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У дошкольников ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие. Равновесие развивается во время катания на коньках, на велосипеде, ходьбе по гимнастической скамейке, бревну.

Двигательные качества имеют большое значение для укрепления здоровья,

Уважаемые родители, предлагаем Вам некоторые упражнения, которые способствуют развитию физических качеств у ребенка.

Упражнения для развития быстроты:

Брось мяч.

Ребенок подбрасывает мяч вверх. Отбивает о пол или стену, делая хлопки и повороты в разные стороны.

Бег наперегонки. Упражнения:

1. И.п. – о.с. – правая рука вверх. Энергичная смена рук в быстром темпе (6-7 раз, интервал для отдыха 5-7 с).
2. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Попеременное сгибание ног в среднем и быстром темпе.

Упражнения для развития выносливости:

Самолеты. По сигналу «Учебный полет» дети бегают по площадке 1-2 мин с небольшой скоростью. По сигналу «Приземление» - возвращаются на аэродром. (Повторяется 3-4 раза).

1. Дети выполняют подскоки на месте и в движении в течение 1,0 – 1,5 мин (сериями по 60- 70 прыжков 3-4 раза).
2. Продолжительный бег в медленном темпе улучшает кровообращение и дыхание, деятельность сердца, отчего во многом зависит уровень развития выносливости. Продолжительность медленного бега 2-2,5 мин.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Кто сделает меньше прыжков. На площадке две линии на расстоянии 5-6 м. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь ее за меньшее число прыжков.

Усложнение: увеличить расстояние до 10 м, что потребует 8-10 прыжков.

Загони льдинку (или камушек). На снегу (асфальте) краской (мелом) рисуется большой круг, от него в разные стороны – 8-10 линий – лучей по 2,5-3м. В конце этих линий стоят дети. У носка ноги находится льдинка (плоский камушек). По сигналу, подпрыгивая на одной ноге, все стараются быстрее загнать свою льдинку (камушек) в круг, где можно стоять на двух ногах, ожидая остальных детей. После этого каждый гонит свою льдинку (камушек) обратно, подпрыгивая на другой ноге, стараясь придерживаться нарисованной линии.

Упражнения с набивным мячом помогают развить силу.



1. И.п. – лежа на животе, набивной мяч в руках перед собой. 1- подбросить мяч вверх; 2 – и.п. (4-5 раз).

Упражнения для развития ловкости:

«Будь ловким»: на расстоянии 50-40 см расставлены 8-10 кеглей, нужно прокатить обруч (мяч) между кеглями, не задевая их.

«Спрыгни, повернись»: спрыгнуть с высоты 50-60 см с поворотом на 45°, 180°.

1. И.п. – стоя, кольцо (диаметр 25-30 см) в руках. Отпустить и поймать кольцо, не роняя.

2. И.п. - стоя; 1- согнуть ногу, повесить кольцо на ступню и постоять 5-6 с; 2- подбросить кольцо и поймать его руками.

Упражнения для развития гибкости:

На гибкость рук и плечевого пояса.

1.И.п. – ноги слегка расставить. Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой (6-8 раз).

2.И.п. – стоя. 1- поднять правую руку вверх, левую отвести назад; 2- согнуть правую и левую руку, сцепить их за спиной; 3- и.п. (5-6 раз).

3.И.п. – лежа на животе, руки под подбородок. 1 –поднять руки вверх; 2 – отвести их как можно дальше в стороны; 3 – и.п.

На гибкость туловища.

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1– наклон вперед, дотронуться до пола руками за линией ног сзади; 2 – и.п. (5-6 раз).

2. И.п. – сидя, ноги в стороны, мяч в руках. 1-2 – прокатить мяч как можно дальше от себя, ноги в коленях не сгибать; 3 – и.п. (6-7 раз).

3. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. 1- поднять ноги вверх; 2- дотронуться ногами за головой; 3 – и.п. (4-5 раз).

4. И.п. – лежа на животе, руки в стороны. 1 – согнуть правую ногу в колене, дотронуться до левой руки; 2- и.п.; 3 – то же другой ногой; 4- и.п. (5-6 раз).



На гибкость ног.

1. И.п. – стоя. 1- шаг вправо; 2-4 – пружинистые приседания; 5 – и.п. То же в другую сторону.

2. И.п. – лежа на спине. 1 – поднять ноги вверх (стойка на руках – «свечка»); 2- развести ноги в стороны; 3-4 – и.п.

Литература:

- Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: LINKA- PRESS, 1993.
- Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1990.
- Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981.
- Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста. / составитель Н.А. Ноткина. – СПб.: ЛОИУУ, 1995.
- Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М.: Просвещение, 1986.
- Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М.:«Просвещение», 1984.