

**Блинова Алёна Владимировна**  
инструктор по физкультуре  
**Пахнина Наталья Александровна**  
инструктор по физкультуре

АНО ДО «Планета Детства» « Д/С №171 «Крепыш»  
г. Тольятти, Самарская область

## РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДОШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** в статье автор приводит практический пример развития психофизических качеств у дошкольников с подробным анализом каждого физического качества в отдельности.*

Безусловно, что физическая культура играет важную роль в укреплении и формировании здоровья.

Показателем физического состояния человека является развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Посредством проведения диагностического обследования, мы можем определить, в какой степени у ребёнка развито то или иное физическое качество.

Рассмотрим каждое физическое качество в отдельности.

**Ловкость** – это способность быстро овладевать новыми движениями (т.е. способность быстро обучаться), быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ловкость является необходимым компонентом любого движения (бег, прыжки, метание, лазание и т.д.).

Важно помнить, что упражнения на ловкость – это точные и быстрые движения. Поэтому сначала, когда упражнение ещё не знакомо детям, следует добиваться, прежде всего точности, а затем предлагается выполнить его в более быстром темпе. Итак, сначала точно, а затем скоро.

Упражнения на развитие ловкости целесообразно проводить в первой части занятия, т.к. ребёнку в начале занятия проще сконцентрировать своё внимание.

Ловкость развивается посредством выполнения ОРУ:

- перекладываем предмет из одной руки в другую;
- подбрасывание предметов вверх и ловля двумя руками;
- покружиться с платочком над головой в одну и другую сторону;
- «весёлые брёвнышки» из И.п. – лёжа на животе, руки вперёд, перевернуться на спину и в И.п. и т.д.

Ловкость развивается посредством выполнения О.В.Д.:

- ходьба и бег по «узкой дорожке» (т.е. по ограниченной площади опоры);
- «пробеги и не сбей» на полу раскладываются кегли на расстоянии 1 м друг от друга – сначала нужно пройти между ними, затем пробежать, не сбив кегли;
- «пройди мишкой, проползи мышкой» – дети на высоких четвереньках преодолевают расстояние 3–4 м и подлезают под дугой  $h = 50$  см, а затем на низких четвереньках подлезают под дугой  $h = 30 - 35$  см;
- «жонглёры» с мячами, кольцами, летучими тарелками;
- спрыгнуть с высоты с поворотом на 90°, 180°;
- «набрось кольцо на кольцеброс» с 3 – 4м;
- прокати обруч между кеглями;
- при проведении эстафет «передай мяч» (над головой, под ногами, справа, слева);

– «перемени предмет».

Ловкость развивается посредством проведения П/И:

- «ловишки с приседаниями» – ловишка не ловит детей, которые успели присесть;

– «вышибалы», все игры с увёртыванием.

*Быстрота* характеризуется как способность человека осуществлять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Упражнения для развития быстроты не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха – лёгкий бег, спокойная ходьба.

Упражнения на развитие быстроты тоже целесообразно проводить в первой части задания, например, проводя:

- бег с захлестом голени по диагонали зала;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с выносом прямых ног вперёд, а в промежутках между этими заданиями выполняем ходьбу, либо лёгкий бег;
- бег с изменением темпа;
- бег из разных И.п.

Быстрота развивается посредством выполнения ОРУ:

- «покажи свой кубик и быстро спрячь его за спину»;
- «спрытались и показались» из И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади:
  - 1 – спрятались, обхватив колени, голову вниз;
  - 2 – показались и в И.п.
- быстрое переключивание предметов из одной руки в другую.

Большое значение для развития ребёнка имеют эмоции, поэтому соревновательный метод создает наиболее благоприятные условия для выявления скоростных возможностей детей.

Быстрота развивается посредством выполнения ОВД в основной части занятия:

- упражнения с обручем «у кого дальше» – обруч ободом на полу, рука сверху – закружить обруч быстрым движением, как юлу, дать покружиться и поймать до падения;
- «догони обруч» – поставить обруч ободом на пол – энергично оттолкнуть, догнать, не допустив падения;
- «бег не перегонки» – на одной стороне площадки стоят 2 ребёнка, между ними расстояние 2–3 м. По сигналу дети бегут друг за другом. Сзади стоящий ребёнок пытается догнать впереди стоящего. Затем дети меняются ролями.

Во время проведения П/И, игры – эстафеты:

- «Будь внимателен» – в игре принимает участие 5–7 детей (т.е. подгруппа) На расстоянии 5–10 м напротив каждого ребёнка лежат предметы (кубик, лента, флажок). По сигналу дети устремляются вперёд к предметам. На середине пути последует вторая команда, например: «кубик». Дети берут этот предмет и возвращаются на своё место. Выигрывает тот, кто взял нужный предмет и вернулся первым;

- «собери пирамидку»;
- «быстрые строители» (башню из кубиков);
- «быстро возьми»:

По кругу разложены какие-либо предметы – дети бегают вокруг них. По сигналу: «Бери!» быстро останавливаются и берут ближайший предмет (в кругу их на 1–2 меньше, чем детей);

- «кто больше соберёт цветочков»:

На полянке растут «цветочки». По команде дети бегают между цветочками врассыпную, а по команде «Бери!» – собирают цветы. Выигрывает тот, кто соберёт больше цветочков;

- «догони летающую тарелку»:

У водящего летающая тарелка, дети стоят в шеренгу за линией. Он командует: «1,2,3 – лови!» и бросает тарелку. Дети стараются поймать тарелку.

*Правила:*

- нельзя оглядываться назад
- бежать только по сигналу

- поймавший тарелку становится водящим;
- «кто скорее добежит до флажка»

На расстоянии 15–20 м от детей расположены флажки. По сигналу «1,2,3 – беги!», дети бегут к флажкам и поднимают их. Усложнение: можно включить в игру преодоление препятствий.

Под *силой* как двигательным качеством понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление в процессе двигательной деятельности за счёт мышечных напряжений.

Упражнения для развития мышечной силы подразделяют на 2 группы: 1 – упражнения с внешним сопротивлением, вызываемым весом бросаемых предметов (метание мешочков с песком, бросок набивного мяча); 2 – группа упражнений, отягощённые весом собственного тела (например, ползание, лазанье, прыжки).

Младшим дошкольникам лучше давать силовые упражнения из И.п. – сидя, т.к. дети в таком положении лучше концентрируют усилия, разгружается позвоночник.

Сила развивается при выполнении ОРУ с гантелями, весом 200–500 гр. в зависимости от возраста;

- во время выполнения прыжков сериями в 2–3 подхода в чередовании с выполнением промежуточных заданий;
- в беге через препятствия, прыжках в длину с места, с продвижением вперёд, впрыгивание на предметы;
- в играх:

а) «Толкай мяч»:

Дети сидят на полу полукругом на небольшом расстоянии от воспитателя. Он катает набивной мяч (0,5 – 1 кг) по очереди каждому ребёнку.

б) «Воробышки и автомобиль» – дети «воробышки» стоят на скамейке. По сигналу спрыгивают с возвышения и летают по полянке. На сигнал «автомобиль» – улетают на свои места.

в) «Поймай бабочку»:

На конец длинной палки привязывают бабочку (любой предмет, удобный для ловли). Дети встают в круг. Воспитатель приближает предмет к ребёнку и говорит: «Лови!» При этом игрушка находится на высоте вытянутой вверх руки ребёнка. Предмет должен находиться несколько впереди ребёнка, а не над головой.

г) «Ловкий мешочек».

д) «Пингвины с мячом».

е) «Кто сделает меньше прыжков».

Упражнения с набивными мячами являются прекрасным средством развития силы:

- прыжки через мячи;
- бросок из разных И.п.;
- прокатывание друг другу мячей.

*Гибкость* – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, которая во многом зависит от врождённых биологических факторов.

Наиболее успешно гибкость воспитывается в физических упражнениях и посредством метода повторения.

Учитывая, что у дошкольников опорно-двигательный аппарат, особенно по-звончик, отличается пластичностью, следует на физкультурных занятиях и на утренней гимнастике ограничиться ОРУ (с предметами и без них). Объём и интен-сивность упражнений на развитие гибкости должны увеличиваться постепенно.

В ОРУ включаем:

- круговые движения руками вперёд, назад;
- рывки руками;
- разнообразные наклоны туловища;
- махи ногами.

Разновидности гибкости:

- гибкость руки и плечевого пояса;
- гибкость ног;
- гибкость туловища.

*Выносливость* представляет собой способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения её интенсивности. Физиологическая сущность качества выносливости заключается в способности организма ребёнка противостоять утомлению. В теории и практике физвоспитания широко распространено деление выносливости на общую и специальную. Общая выносливость больше всего свойственна детям дошкольного возраста. Она проявляется при выполнении продолжительной, малоинтенсивной работы, которая включает действия большей части мышечной системы ребёнка. Если двигательная деятельность ограничена каким-либо видом (плавание, лыжи, езда на велосипеде), то говорят о специальной выносливости.

У дошкольников общая выносливость развивается при выполнении бега в медленном темпе от 1,5 до 3-х минут – это время, на протяжении которого осуществляется налаживание функций сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Физические упражнения и игры, развивающие выносливость, должны входить в многие формы работы, например:

- бег в спокойном темпе широко используется и на занятиях, и на утренней гимнастике;
- в процессе организации самостоятельной двигательной деятельности;
- рекомендуется выполнять подскоки на месте, либо в движении в течение примерно 1,5 мин. (сериями по 40 – 50 прыжков 3 – 4 раза);
- при проведении П/И:
- «Самолёты»;

По сигналу – «Учебный полёт!» – дети бегают по площадке 1 – 2 мин. с небольшой скоростью. По сигналу «Приземление!» – возвращаются на аэродром (3 – 4 раза);

- «Весёлое путешествие»;

В медленном темпе дети бегут вокруг детского сада 1 – 2 мин., затем выполняют на «полянке» упражнения с мячами 2 – 3 мин., возвращаются обратно со средней скоростью, пробегают 1,5 – 2 мин.

Заканчивается игра дыхательными упражнениями.

Основной метод развития выносливости – это метод непрерывных упражнений. Главное – это увеличение дозировки бега, поощрять ритмичный, но длительный бег.

### *Список литературы:*

1. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста, М., «Просвещение» 1984г., Д.В. Хухлаева,
2. Физическое воспитание дошкольников, М., «Просвещение» 2000г., В.Н. Шебеко.