

**Блинова Алёна Владимировна**

инструктор по физкультуре

**Пахнина Наталья Александровна**

инструктор по физкультуре

АНО ДО «Планета Детства «Лада» «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 900, 1800;
- «набрось кольцо на кольцеброс» с 3 – 4 м;
- 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;

## Теория и методика физического воспитания

---

– «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 захлёстом 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»;

– «спрятались 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 перекладывание 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 задания:

– упражнения с обручем «у кого дольше» – 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, флагожок). 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 врасыпную, а по команде «Бери!» – собирают цветы. Выигрывает тот, кто соберет больше цветочков;

– «догони летающую тарелку»:

У волящего летающая тарелка, дети стоят в шеренгу за линией. Он командаeт: «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 флагжка»

На расстоянии 15–20 м от детей расположены флагжки. По сигналу «1,2,3 – беги!», дети бегут к флагжкам 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 мешочеков с песком, бросок набивного мяча); 2 – группа упражнения, 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 вперед, 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–звоночнику, отличается пластичностью, следует на физкультурных занятиях и на утренней гимнастике ограничиться ОРУ (с предметами и без них). Объем и интенсивность 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 подскoki 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.