Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 29 "Журавушка"

Консультация для родителей:

«Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста»

Подготовила учитель ФК:
Финько М.А.

Сургут

"Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста."

В настоящее время система дошкольного образования переживает переходный период: создаются дошкольные учреждения разных видов в соответствии с их направленностью, в работе с детьми используются вариативные программы и технологии, открываются группы кратковременного пребывания детей и т.д. Родители все больше интересуются проблемами образования детей, хотят, чтобы в детском саду детей учили читать и писать.

Стремление родителей начать раннее обучение ребенка без учета его реальных возрастных возможностей, с одной стороны, и желание учителей школы получить подготовленного ученика, с другой, подтолкнули педагогов дошкольных учреждений перейти на раннее обучение дошкольников. Детский сад постепенно приобретает облик мини-школы с ее целями, задачами, формами и методами работы.

В результате ценности каждого возрастного периода жизни дошкольника необоснованно забыты педагогами и родителями, не учитываются и закономерности психического и физического развития ребенка. Раннее обучение постепенно приводит к нарушению здоровья детей, их эмоционального благополучия, исчезновению данных природой склонностей к познанию и интерес к игровой деятельности.

Среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы развития физических качеств ребенка. Физические качества ребенка включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Их развитие — важная задача физического воспитания. Анализ специальной литературы свидетельствует, что проблема физического развития ребенка в значительной мере определяется развитием его двигательных качеств в разные периоды детства, которые пока еще недостаточно изучены.

В настоящее время широко обсуждаются вопросы генетической и социальной обусловленности уровня работоспособности организма ребенка, его двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости и т.д. Это тема многих исследований, потому довольно распространенной является точка зрения о взаимообусловленности социальных и биологических факторов в развитии детей. Согласно такому утверждению, психофизические качества представляют собой проявления двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических, психологических особенностей. Но при этом нельзя не учитывать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств. Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в

самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

Быстрота

Как физическое качество быстрота — это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом. В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках и т.д.).
Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Развитие силы

Это психофизическое качество необходимо для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (что наблюдается, например, при передачах мяча). От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств — быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.
Проявление физической силы обусловливается интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. При воспитании ребенка дошкольного возраста учитываются возрастные особенности его организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц. Именно поэтому обще развивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы
Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростно-силовые качества. Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность. Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста

детей включаются в обще развивающие упражнения.

Воспитание выносливости

Одним из физических качеств является выносливость. Применительно к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50 % от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности в Данный момент. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию и воспитанию. Необходимость Развития выносливости с дошкольного возраста обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие.
1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и, в первую очередь, сердечно-сосудистую, дыхательную, костно мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье малыша, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию.
2. Целенаправленная работа по воспитанию выносливости у дошкольников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (как физической, так и умственной), что особенно важно в плане подготовки детей к школе. Работоспособность можно рассматривать как один из важных показателей общей готовности ребенка к школьному обучению, развивать ее необходимо на протяжении всего дошкольного возраста. Ведь детям нужна устойчивая работоспособность в разных видах деятельности: на занятиях, в труде и т.д.
3. Необходимость развития выносливости у детей дошкольного возраста определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей.
4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Здесь физические движения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя, доводя начатое дело до конца. Этому очень важно научить в дошкольном возрасте. Кроме того, умение управлять собой положительно отражается на успехах ребенка в школе..
Лучшими средствами в развитии выносливости являются циклические движения: бег, плавание, катание на лыжах, на коньках и т.д.

Необходимо отметить существенную зависимость общей выносливости от функциональных возможностей организма детей, от подготовленности к мышечной работе различных органов и систем (особенно центральной нервной

системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечного аппарата), от степени владения техникой движений, экономного их выполнения.

Гибкость

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений. Наряду с основными физическими качествами гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений. Внешне она проявляется в величине амплитуды сгибаний—разгибаний и других движений. Соответственно ее показатели определяются по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах или линейных величинах.

Гибкость — это способность выполнять движение с максимальной амплитудой, важное психофизическое качество, которое наряду с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью определяется морфофункциональными биологическими особенностями человека.

Гибкость дает легкость, свободу действий, раскрепощенность, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его. Гибкий человек красив с эстетической точки зрения. Гибкость придает грациозность, изящность, пластичность, выразительность движениям. Гибкий человек никогда не растрачивает свои силы на лишние, ненужные движения, его движения предельно точны и рациональны. Это в значительной степени облегчает, ускоряет любую деятельность, экономит внутренние энергетические ресурсы. У гибкого человека двигательная основа любой деятельности разумна и логически обоснована. Люди, не обладающие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к растягиванию и повышенный мышечный тонус. Это приводит к координационным нарушениям в процессе выполнения движения. Негибкий ребенок тратит гораздо большее количество энергии, а значит у него быстрее наступает утомление.

Развитие ловкости

Ловкость — способность быстро овладевать новыми движениями , быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки .

Основными измерителями ловкости считают пространство и время. Выделяет три ступени развития ловкости.
Первая ступень характеризуется пространственной точностью и координированностью движений, при этом не имеет значения скорость их выполнения.
Второй ступенью ловкости является тонкая пространственная точность и тонкие пространственные координации, которые могут осуществляться в сжатые сроки.
Третья, высшая ступень ловкости проявляется уже не в стандартных, а в переменных условиях. Измерителями этого высшего проявления ловкости является то наименьшее время, которое необходимо для нахождения и точного

исполнения нужного ответного действия при внезапной смене условий деятельности.

К показателям ловкости относят следующие факторы: способность быстро обучаться; использовать двигательный опыт; быстро реагировать на изменение ситуации, например, в подвижных играх координирование выполнять двигательные действия. При формировании ловкости необходимо правильно выбрать методику обучения ребенка движению; подвижные игры на развитие ловкости должны включать упражнения на координацию, а игры — игровые упражнения. Так, например, игровыми упражнениями на координацию движения и внимания могут быть следующие игры: «Зоопарк», «Игрушки» и др.; обще развивающими упражнениями на координацию движений и внимания: «Поспеши, но не ошибись» и т.д.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Необходимым условием развития физических качеств являются достаточно высокие нагрузки (длительность бега и катания на велосипеде, количество подскоков), разнообразие двигательных умений и параллельное развитие всех основных качеств. Отмечено, что большой объем двигательной деятельности в целом повышает уровень двигательной подготовленности, но не гарантирует ее всесторонность. Только гармоничное развитие, основных двигательных качеств позволяет достигать достаточного уровня каждого из них. Следовательно, в педагогической работе должны содержаться упражнения и игры, направленные на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Это требование относится как к занятиям, организуемым воспитателем, так и к деятельности, возникающей по инициативе детей. Ведущая роль в этом процессе принадлежит воспитателю, который должен так его направлять, чтобы каждый ребенок мог максимально проявлять и развивать различные способности, а не только те, которые у него лучше развиты и которые он подсознательно предпочитает использовать в своей деятельности.

Большинство физических упражнений развивает одновременно многие двигательные качества, но с преобладанием какого-нибудь из них. Поэтому предлагаемое деление несколько условно и можно говорить лишь о преимущественном значении данного упражнения или игры для развития быстроты, ловкости или другого качества. Детям должны быть предоставлены широкие возможности для активного применения имеющихся у них способностей: прыгать и лазать по-разному, а не только так, как на занятиях; играть с мячом, метать разные предметы своим способом. В группах и на участках должны иметься пособия, стимулирующие разнообразные движения детей: мячи, скакалки, вожжи, обручи, гимнастические скамейки, лесенки, мишени, лыжи, велосипеды и др. Следует научить детей ими пользоваться в упражнениях, играх, показать разные способы движений. Особенно это

необходимо для детей младших групп. У старших детей надо поощрять самостоятельные попытки овладения движениями, придумывание новых вариантов действий с пособиями, спортивным инвентарем.
С целью гармоничного развития всех основных двигательных качеств необходимо следить за разнообразием двигательной деятельности, не давать увлекаться одним из видов (так, девочек, длительное время прыгающих со скакалками, переключать на действия с мячами, катающимся долго на велосипеде предложить бильбоке или настольный теннис), поощрять стремление детей овладеть новым движением, например, прыгать через скакалку, играть в городки.
Широкое использование упражнений, игр, спортивных упражнений окажет влияние как на уровень овладения двигательными умениями, так и повысит степень развития двигательных качеств — быстроты, ловкости, силы, выносливости, позволит добиться гармонического физического развития ребенка.

Список литературы:

1. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2002. - 160 с.: ил.
2. Лаптев А. Управление физическим развитием. – Москва, 2003.- 180с.
3. Вавилова Р.И.Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. - М.: Просвещение, 2003.- 245 с.