

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №267»
(МАДОУ «Детский сад №267»)

Консультация для родителей
«Развитие физических качеств с помощью спортивных игр и
упражнений на воздухе»

Составил:
инструктор по физической культуре
Шевченко Татьяна Ивановна

Барнаул, октябрь 2024

Физические качества — качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности.

К двигательным качествам относятся: ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость, глазомер, равновесие. Двигаясь, ребенок укрепляет свое здоровье: дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную системы.

Принципы развития физических качеств у детей дошкольного возраста:

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

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.

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 какойлибо деятельности без снижения её интенсивности. Основным методом 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 полунаклона, 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.

Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют спортивные игры, элементы спортивных игр и спортивные упражнения. Они подбираются с учетом возраста, состояния индивидуальной склонности и интересов детей. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы игры, которые проводятся по упрощенным правилам. **Спортивные игры** укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество. Чем богаче сенсомоторный опыт ребенка, тем легче формируются его двигательные навыки. Этот опыт успешно приобретается при выполнении специально подобранных, методически правильно организованных физических упражнений. Оказывается, что одним из удачных в этом смысле упражнений являются упражнения и игры с мячом –элементы баскетбола, футбола, волейбола и тенниса. Мяч имеет форму шара. Никакое другое тело не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, которое дает полноту ощущения формы. Шар оптимально задействует все анализаторы двигательный, вестибулярный, зрительный, тактильный, что усиливает эффект положительного воздействия на совершенствование точных движений рук и пальцев, психическое состояние ребенка и его физиологические функции. Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль мышечной радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма. Кроме этого, спортивные игры упражнения пополняют и обогащают словарный запас такими словами, как «ракетка», «волан», «стойка» (бадминтониста или теннисиста), «городки», «кегли», «бита» и др. Спортивные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций.

Спортивные игры и упражнения преимущественно проводятся на свежем воздухе. Поэтому, подбирая их, следует учитывать сезонные, погодные условия. Так, в теплое время года отдается предпочтение спортивным упражнениям и играм с мячом, играм в кегли, городки, настольный теннис, бадминтон, с элементами баскетбола, волейбола; купанию, плаванию, езде на велосипеде; зимой - катанию на санках, развлечениям со снежками, скольжению на беговых дорожках, ходьбе на лыжах, катанию на коньках. Подбирая развлечения к тому или иному периоду дня, следует помнить о физических нагрузках.

Утром, одни дети достаточно бодры, с удовольствием выполняют определенные движения. Другие встают поздно, сонные, вялые и не изъявляют желания двигаться. Таких ребят следует вовлекать в двигательную деятельность постепенно. Утром нецелесообразно использовать спортивные игры и упражнения, вызывающие сильное эмоциональное возбуждение или требующие больших затрат физической энергии. Это будет истощать детей, снизит их возможности в овладениями знаниями, навыками и умениями на занятиях. Это нужно учитывать и при подборе упражнений для вечернего времени, ведь вечером, через 2-3 часа после дневного отдыха, работоспособность детей начинает снижаться. Но и не сразу после сна, так как дети ещё вялые, поэтому нагрузку следует повышать постепенно. На дневной прогулке можно использовать спортивные игры и упражнения с максимальной физиологической и эмоциональной нагрузкой. В эти отрезки режима дня изучаются основы техники видов спорта, которые будут ведущими в следующем и текущем сезонах. На дневной прогулке спортивным играм и упражнениям следует уделять больше внимания, чем во все остальные периоды дня. Но их место в течение прогулки определяется с учетом других видов деятельности: наблюдений за окружающим, трудом, играми, в частности творческими, и пр. В начале прогулки спортивные игры и упражнения проводить не желательно. Тут целесообразно отдать предпочтение наблюдениям, чтобы сосредоточить внимание детей, которые ещё не увлеклись играми.

При этом следует все время поддерживать эмоциональный подъем детей. Длительная инструкция, детальный показ движений могут задержать начало развлечения, которое дети с нетерпением ждут, и, таким образом, охладить их желание. Всяческая поддержка эмоционального настроения ребят побуждает их к более энергичному выполнению движений, действий. Качество организации и проведения спортивных игр и упражнений - от выбора до её окончания - зависит от психологической готовности взрослого к этой деятельности, его педагогических знаний, опыта и умения общаться с детьми. Искренность и доброжелательность, жизнерадостность и открытость, сопереживание и умение помочь, заметить успехи - вот те качества, которые притягивают детей, вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда являются главным мотивом участия в игре.

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:

1. 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).

2. Дети выполняют подскоки на месте и в движении в течение 1,0 – 1,5 мин (сериями по 60- 70 прыжков 3-4 раза).

3. 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- 3 м. 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.

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 подбородком. 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.

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.

Это приводит к тому , что у ребенка :

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; **неконтролируемое поведение**.

Источник информации:

<https://belova-anastasiya-ivant-dou11.edumsko.ru/articles/post/1917333>