**Тема №1**

**от 29.04.2022г**

**Педагогическая мастерская «Система работы в ДОО по формированию и развитию физических качеств у детей дошкольного возраста».**

**Цель:**  Совершенствовать теоретический уровень по применению разнообразных форм двигательной активности при развитии физических качеств у детей; развивать практические умения и навыки инструкторов по физической культуре, повышая творческую активность и профессиональную компетентность.

**Повестка дня:**

1) Блиц - опрос «Физические качества дошкольников».

2) Доклад руководителя МОЦ Мурзиной Е.М «Система работы в ДОО по формированию и развитию физических качеств у детей дошкольного возраста»

3)  Задание на следующую встречу.

**Ход:**

Здравствуйте, уважаемые коллеги, наша встреча проходит в дистанционном формате и сегодня речь пойдёт о физических качествах детей дошкольного возраста, но с начало мы настроимся на работу и проведём блиц –опрос. Внимательно прочтите вопросы и дайте на них ответы.

1 **Блиц-опрос «Физические качества дошкольников» (Приложение №1)**

**2**  Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности - в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды. Целенаправленные занятия по развитию физических качеств ускоряют и качественно изменяют процесс развития всех систем организма.

ФГОС определяет содержание образовательной области «Физическое развитие», которое включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

На сегодняшний день развитие физических качеств одна из важных задач физического воспитания дошкольника, так как уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные виды движений и физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость.

Развитие физических качеств есть долговременный, но естественный процесс их качественного изменения посредством физических упражнений.

Среди физических качеств особое место занимает **быстрота***.*

**Быстротой** называется способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом выполнение таких заданий не должно занимать много времени и вызывать утомление. Например, можно быстро добежать до близко расположенного дерева, переплыть узкую речку, быстро подпрыгнуть и достать до ветки. Способность к быстроте необходима для формирования и совершенствования бега, разных видов прыжков и метаний, в подвижных играх, а также для успешного овладения многими видами спортивных упражнений.

Быстрота проявляется в разных формах, основные из которых:

- быстрая реакция на сигнал к действиям или их смене;

- скорость одиночного движения;

- способность увеличивать в короткое время темп движений по сигналу или в игровой обстановке;

- частота циклических движений (бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).

Для детей характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями их организма, особенностями нервной системы (повышенная чувствительность, быстрая смена процессов возбуждения и торможениям). Наблюдения за играющими детьми показывают, что они часто и охотно выполняют быстрые движения. Естественное стремление детей к непродолжительным скоростным движениям следует поддерживать и предлагать им разные упражнения в проявлении быстроты, интересные игровые задания и игры. Отмечено, что в играх, увлекающих детей, они чаще достигают более высоких скоростей, чем, просто выполняя задание, быстро пробежать дистанцию. Игры как бы дают возможность выявить резерв скоростных способностей детей.

В соответствии с особенностями проявления быстроты выделяются две основные задачи, направленные на развитие способности быстро выполнять движение, одна из задач — это упражнение в быстром начале движения, умении мгновенно реагировать действием на сигнал (словесный, звуковой). Это качество необходимо во многих подвижных и спортивных играх (настольном теннисе, баскетболе и др.), на старте в беге, плавании, любых эстафетах.

Другая задача — учить поддерживать высокий темп движения, например, в беге наперегонки, за партнером, при катании мяча, обруча.[3]

Подбор игр и упражнений для развития быстроты определяется общими дидактическими принципами (соответствие возрасту, подготовленности ребенка, постепенное усложнение заданий, их повторность). Необходимо при этом учитывать и некоторые специфические для данного качества требования, к которым относятся следующие:

во-первых, движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе, Без этого все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение. Так, малыш, неуверенно ловящий мяч и допускающий ряд ошибок (прижимает мяч к груди, широко расставляет руки), не сможет быстро его поймать и тут же перебросить обратно. Исправить недостатки в технике движения при быстром его выполнении невозможно;

во-вторых, продолжительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения этого упражнения скорость не снижалась и не наступало утомление. Длина дистанции для бега в быстром темпе должна быть не более 10—30 м, число повторений прыжком 10—12 раз, продолжительность непрерывного интенсивного бега в играх у детей 2—3 лет-10 сек, 6—7 лет —до 15—20 сёк. Кроме того, должны быть интервалы отдыха;

в-третьих, упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный характер. Повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, снижением требований, облегчением заданий. Тогда не будет закрепления, стабилизации скорости, так называемого "скоростного барьера", который в дальнейшей работе с трудом преодолевается;

в-четвертых, важным условием для успешного выполнения быстрых движений является оптимальное состояние центральной нервной системы, которое достигается лишь тогда, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью. Значит, игры и упражнения, совершенствующие быстроту, целесообразно проводить в начале физкультурного занятия или в начале прогулки.

Для развития быстроты целесообразно использовать различные упражнения в размахивании, крушении, взмахе, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимально возможной частотой.[8]

**Приложение 2** **Игры и упражнения для развития быстроты**

**РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ**

**Ловкостью** называется способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниям, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Проявление ловкости в большой степени: зависит от пластичности корковых нервных процессов, от способности человека различать темп, амплитуду к направление движений, степень напряжения и расслабления мышц, особенно окружающей обстановки. Чем богаче двигательный опыт у детей, шире круг движений, которыми они владеют, тем легче они осваивают новые формы движений на основе имеющейся координации, сходных мышечных напряжений, уровня достигнутой быстроты, силы, ловкости. Ловкость, необходима при выполнении всех основных движений, в подвижных играх (особенно включающих ловлю и увертывание), спортивных упражнениях.

Специалисты в области физической культуры рекомендуют разнообразные методические приемы, повышающие проявления двигательной координации, ловкости. Из них для детей дошкольного возраста можно отобрать следующие:

1. Применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

2. Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

3. Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом.

4. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений. Для дошкольников доступны общеразвивающие упражнения с различными предметами, а также использование предметов в основных движениях. Так, можно метать мяч, мешочки, шишки, снежки, картонные диски; катать и бросать обычный резиновый мяч или более тяжелый набивной.

5. Более сложные сочетания основных движений. Можно использовать бег змейкой, обегая кубики, деревья, перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча или ветки; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч или под веревку, с поворотом, с перешагиванием через положенные на ней предметы; усложненные прыжки со скакалкой, с различными движениями рук.

6. Усложнение условий игры. Например, в игре "Ловишки с ленточкой" у играющих ленточки двух цветов и ловишки выдергивают ленточки только определенного цвета: один — синие, второй — желтые. В игре "У медведя во бору" ребенок в роли медведя, перед тем как ловить, должен подлезть под дугу.

Перечисленные выше способы развития ловкости в большей или меньшей степени доступны дошкольникам. Предпочтение при выборе упражнений следует отдавать целостным действиям, имеющим конкретную двигательную задачу. Например, пробежать по извилистой дорожке до дерева, перепрыгнуть канавку, пролезть в обруч. Однако старшие дети способны выполнить и достаточно сложные по координации гимнастические упражнения — точные движения с мячом, скакалкой, обручем, плавные ритмичные упражнения с лентой. Высокую степень координации они могут проявить и в спортивных упражнениях— при катании на велосипеде, коньках, игре в городки, бадминтон.[11]

Ловкость сочетается со способностью сохранять устойчивое положение тела в разнообразных движениях и позах. С этой целью используются упражнения, в которых приходится прикладывать усилие, чтобы сохранить равновесие. При этом не следует стремиться принимать неподвижные положения, а, напротив, более полезны намеренные потери равновесия с последующим возвращением в устойчивое положение. Упражнения в ловкости требуют большой четкости мышечных ощущений, напряженного внимания. Их хорошее выполнение сравнительно быстро вызывает утомление, снижение точности координации. Поэтому их проводят непродолжительное время и в начале двигательной деятельности.

На одном занятии используется небольшое количество упражнений для развития ловкости. Но они, по возможности, должны быть в каждом занятии, в разных его частях. Так, во вводной части ловкость совершенствуется при использовании ходьбы и бега змейкой, с поворотом. На другом занятии в комплекс общеразвивающих упражнений включаются упражнения в бросании и ловле, передаче небольшого мяча, пролезании в обруч. В основной части для развития ловкости используется ходьба по узкой доске, спрыгивание с поворотом. На одном из занятий в подвижной игре можно предложить задание попасть мячом в убегающих ("Охотники и зайцы"), собрать больше ленточек ("Ловишки с ленточкой"), преодолеть на бегу препятствия ("Кто скорее через обруч к флажку").[8]

Приложение 3 УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ.

**РАЗВИТИЕ СИЛЫ**

Сила определяется как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

Уровень мышечной силы в значительной степени определяется возрастом человека. Постепенно увеличивающаяся способность к мышечному напряжению зависит от степени развития костно-мышечной системы, функционального состояния нервных центров, регулирующих частоту, степень и объем мышечных сокращений. Мышцы составляют одну треть веса тела ребенка, и поэтому их деятельность вызывает соответствующие изменения во всем организме. Врачи считают развитие скелетной мускулатуры обязательным условием правильного функционирования сердечно-сосудистой системы, механизмов терморегуляции, дыхания, вегетативных функций.

Грудной ребенок пытается еще неосознанно, как бы; инстинктивно упражнять свои мышцы доступными ему движениями. Это движения руками и ногами, стремление поворачиваться с живота на спину и обратно, подтягиваться и подниматься, держась за опору. Такая деятельность способствует укреплению мышц, связок и суставов, развитию координации движений, создает реальные возможности для быстрого овладения способами передвижения—ползанием, ходьбой, бегом. И все это в большой степени связано с воспитанием у детей бодрости, активности, самостоятельности, с ростом познавательных интересов и возможности их удовлетворения. Дальнейший рост силы расширяет двигательные возможности детей, является необходимым условием для появления новых движений и совершенствования имеющихся двигательных умений.

Наблюдая за малышом, можно видеть, кто, он неоднократно приседает, пружиня ногами. Он как бы пробует, примеривается к прыжку и своими движениями, приводит в действие те механизмы, нервно-мышечные усилия, которые в дальнейшем обеспечат выполнение прыжка. Сходные действия можно наблюдать, когда ребёнок толкает или бросает предметы, игрушки. Вновь и вновь жестами, мимикой, иногда криком малыш просит взрослого подать брошенный им предмет только затем, чтобы снова его бросить. Раз за разом движения становятся увереннее, целенаправленнее, мышцы крепнут и подчиняются ребёнку, а он от этого получает большое удовлетворение, стремится и дальше действовать подобным образом.[11]

Различают понятие абсолютной и относительной силы. *Абсолютная сила* — способность проявить максимальное усилие в относительно короткое время. Обычно такую способность измеряют с помощью динамометра. Выражается она в килограммах. *Относительная сила* - это сила в пересчете на 1 кг веса тела. Например, ребенок семи лет при весе 30 кг и абсолютной силе 48 кг обладает относительной силой 1,6 условных единиц. Можно измерить силу разных групп мышц, как крупных (например, туловища), так и более мелких мышц стопы или кисти. Обычно измеряют силу мышц кисти и становую силу.

Основными видами мышечных усилий, являются следующие: статические, динамические, силовые, скоростно-силовые, преодолевающие, уступающие.

В настоящее время проведены измерения мышечной силы у детей начиная с двухлетнего возраста. По данным сотрудникам НИИ дошкольного воспитания С. Н. Теплюк, сила одной руки равна у мальчиков 2 лет 6,4 кг, у девочек —6 кг. Становая сила составляет у них 11 кг. Наши исследования показали, что к моменту поступления детей в школу сила мышц кисти правой и левой руки составляет у мальчиков 14 и 13,2 кг, у девочек —11,6 и 11 кг. Становая сила у мальчиков 52 кг, у девочек — 43 кг.

У детей дошкольного возраста особенно большие возможности к проявлению силовых способностей, если рассматривать показатели относительной силы. Она составляет в среднем 1,5—1,8, т. е. ребенок в состоянии поднимать вес, значительно превышающий его собственный. Относительную силу следует учитывать в движениях, связанных с перемещениями тела: бег, прыжки, ползание, лазанье. Определение силовых возможностей детей необходимо для правильного дозирования физических нагрузок в разных видах деятельности.

Правильнее говорить не столько о развитии силы у дошкольников, сколько о стремлении и достижений гармоничного развития силы разных групп мышц и в особенности развития наиболее слабых из них. К таким относятся мышцы брюшного пресса. Значение этих мышц в жизни человека велико, они обеспечивают нормальное функционирование внутренних органов. Мышцы туловища должны быть развиты равномерно, т, е. тяга мышц-сгибателей должна уравновешиваться тягой мышц-разгибателей.

Равномерное развитие всей мускулатуры чрезвычайно важно для формирования хорошей осанки. Необходимо укреплять мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении: мышцы шеи, спины, живота, с этой целью полезно использовать упражнения лежа, стоя в упоре на коленях, ползание, лазанье, наклоны и повороты, а также упражнения в равновесии, контролирующие правильное положение головы и туловища.

Учитывая возможности детей дошкольного возраста, можно выделить две основные задачи:

1. Гармоническое укрепление всех мышечных групп двигательного аппарата детей.

2. Развитие способности рационально проявлять мышечные усилия, учитывая разнообразные условия деятельности.

Подбирая упражнения и игры, следует учитывать эти задачи. В первую очередь, работу по развитию силовых качеств нужно строить при соблюдении общих дидактических принципов: постепенности, доступности, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Упражнения для развития силовых способностей подразделяются на две большие группы. К первой относятся упражнения с внешним сопротивлением, вызываемым весом бросаемых или толкаемых предметов. Упражнения с отягощениями эффективны тем, что они могут применяться с разными целями. Используя их, можно воздействовать как на крупные мышечные группы (спины, живота), так и на более мелкие (стопы, кисти). Эти упражнения можно облегчать, или усложнять в зависимости от подготовки ребенка. Вторую группу составляют упражнения, отягощенные весом собственного тела, например ползание, лазанье, прыжки.

Из всех упражнений для детей в первую очередь подходят упражнения динамического характера, связанные с толканием и бросанием утяжеленных предметов, а также упражнения, которые связаны с подниманием веса собственного тела,— различные прыжки, приседания, Лазанье и ползание. Все эти упражнения не только содействуют развитию силы, но и совершенствуют быстроту движений, выносливость. Упражняясь в метаниях и прыжках, дети прикладывают усилие, необходимое в каждом конкретном случае, учатся соразмерять его с весом бросаемого предмета, с тем расстоянием, которое необходимо перепрыгнуть, с направлением движения.

Необходимо правильно оценить силовые способности каждого ребенка, что поможет в подборе упражнений, которые должны соответствовать его возможностям и постепенно усложняться с ростом этих возможностей. Важно не держать детей на одном и том же усилии, не тормозить их развитие. Это приносит вред слабым детям — они порой перенапрягаются, превышают свои возможности. Постепенно нарастающие трудности приучают детей их преодолевать, воспитывают целеустремленность, трудолюбие, желание совершенствоваться, проявлять не только мышечные, но и волевые усилия, повышают физическую работоспособность.

Большое значение имеет количество повторений упражнений, слишком малая дозировка не содействует развитию силы, тренировке мышечной системы, а чрезмерно большая может привести к утомлению, перегрузке. Упражнения, вызывающие заметные, усилия (например, толкание или бросание набивных мячей, подтягивание лежа на скамейке, прыжки на двух ногах с продвижением вперед), повторяются меньше и с большим интервалами между повторениями, чем упражнения с меньшими усилиями (например, метание теннисного мяча, ползание на четвереньках, подскоки на месте).

Важно также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньше число повторений, тем продолжительнее пауза для отдыха.

В силовых упражнениях предпочтительны горизонтальные и наклонные положения туловища. Эти положения тела разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнений. Особенно полезно выполнять упражнения в положении сидя или лежа для девочек. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, целесообразнее использовать во второй половине занятий, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Для развития способности к проявлению мышечных усилий следует использовать общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения с мышечным напряжением чередуются с упражнениями на расслабление. Эффективны также и упражнения в основных движениях.[9]

Приложение 4 УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

**РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ**

Выносливостью называют способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности Выносливость—это и способность человека противостоять утомлению от выполняемой работы за счет волевых усилий. Поэтому одним из показателей выносливости является время, в течение которого человек может выполнить работу заданной интенсивности.

Выполняемые в течение значительного времени упражнения умеренной интенсивности, включающие большую часть мышечной системы человека, требуют проявления общей выносливости. Если двигательная деятельность ограничена каким-либо одним видом, например ходьба на лыжах или плавание, то в этом случае говорят о специальной выносливости лыжника, пловца и т.п.

Для развития выносливости большое значение уже и в дошкольном возрасте имеют волевые качества, стремление проявить максимум способностей, быть настойчивым, пересилить ощущение усталости. Больше всего для осуществления *э*той задачи подходят циклические упражнения, удовлетворяющие следующим требованиям:

1. Участие большого числа мышечных групп.

2. Чередование моментов напряжения и расслабления мышц.

3. Использование знакомых, не трудных по технике движений.

4. Возможность регулировать темп и длительность выполнения.

Наиболее соответствуют этим требованиям ходьба, бег, подскоки, ряд спортивных упражнений и подвижных игр.

Основной метод развития выносливости — метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности или более активных упражнений с небольшими перерывами. Исследования показали, что продолжительность непрерывных движений должна быть около 2 мин (время, необходимое для налаживания функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Начинать развитие выносливости следует с интенсивности 50—60%. Исходить надо из следующего: например, дети 5 лет пробегают 30 м за 8 сек (скорость 3,75 м/сек). Продолжительность и дистанцию бега на выносливость для них рассчитываем так, чтобы каждые 30 м они пробегали за 12 сек. Значит, исходной будет дистанция 300 м. которую дети будут бежать со скоростью 2,5 м/сек в течение 2 мин. К концу года дети смогут пробегать 500 м. Зная длину своего зала или спортивной площадки, легко рассчитать беговую дистанцию для детей разного возраста и разной подготовленности.

От занятия к занятию следует увеличивать пробегаемое расстояние или продолжительность бега, внимательно наблюдая за реакцией детей на предложенную нагрузку. Развитие выносливости предполагает некоторую степень утомления, которую можно определить по внешним признакам:

1. Допустимую степень нагрузки характеризуют незначительное покраснение лица, выражение его остается спокойным; незначительная потливость; несколько учащенное, но ровное дыхание; движения бодрые; задание ребенок воспринимает хорошо и правильно выполняет.

2. Средняя степень утомления выражается в значительном покраснении лица, оно напряженное; дыхание резко учащается; движения теряют координированность, четкость, появляются дополнительные лишние движения; дети жалуются на усталость:

3. Значительное утомление проявляется в значительной потливости, иногда побледнении лица; снижении темпа и амплитуды движений; вялости или чрезмерной возбудимости; прекращении деятельности.

С повышением выносливости организм адаптируется к предложенным нагрузкам. Их надо повышать для дальнейшего увеличения уровня выносливости. Постепенно увеличивая дистанцию в допустимых пределах, нельзя требовать, чтобы дети быстрее бежали. Скорость бега естественно возрастает у детей по мере роста выносливости. Зимой хорошо использовать ходьбу на лыжах. В этом случае развитие выносливости сочетается с закаливающим влиянием свежего воздуха, увеличивается оздоровительное влияние движений.

Наряду с бегом широкое применение для развития выносливости должны занимать подскоки, прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперед. Дети любят эти движения, они соответствуют их возможностям, легко дозируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. В средней группе дети могут непрерывно выполнять подскоки в течение 30—50 сек (сериями по 20 прыжков с небольшими перерывами), в старшей группе —до 1,5 мин (по 30 прыжков), в подготовительной к школе группе время подскоков увеличивается до 2 мин. Эта длительность возможна при условии свободного выполнения движений, хорошей техники прыжков (мягкое отталкивание, ритмичные прыжки, лёгкое, неглубокое приземление).

Развитие выносливости происходит и в подвижных играх с многократными повторениями действий, выполняемых продолжительное время, а также в некоторых спортивных упражнениях (ходьбе на лыжах, катании на велосипеде, качелях). Особенностью их является непрерывно изменяющаяся как по интенсивности, так и по форме движений деятельность, включающая минимально необходимые перерывы для смены водящего, введения дополнительных препятствий и т. п.: "Игра, как никакая другая деятельность, способна организовать все силы ребенка, наполнить его существо самыми яркими эмоциями и таким образом в одно время и заглушать зарождающееся чувство усталости и доводить до высшей степени работоспособность организма".

Хорошо сочетаются продолжительный бег с ходьбой, общеразвивающими упражнениями, лазаньем, метанием. Активные действия чередуются с интервалами, отдыха. Эффективность такой деятельности зависит от экономичности движений, умения разумно расходовать силы, что способствует развитию хорошей координации движений и владения их техникой. Упражняясь, дети привыкают прикладывать минимальное усилие, целесообразное для данных условий. Например, длительный бег не требует активного отталкивания, энергичных движений рук, что сохраняет силы для продолжительных действий.

Физические упражнения и игры, развивающие выносливость, должны находить место во многих формах физического воспитания. Бег в спокойном темпе используется на утренней гимнастике и во вводной части физкультурного занятия, в некоторых подвижных играх. В основной части занятия бег может быть более продолжительным, включается также длительное выполнение подскоков, организуются игры с непрерывной двигательной деятельностью. Закончить утреннюю гимнастику и физкультурное занятие, особенно в условиях их проведения на свежем воздухе, также целесообразно спокойным бегом невысокой интенсивности. Во многих подвижных играх, не связанных с ловлей, следует увеличивать продолжительность бега, не требуя быстрого темпа, а, наоборот, поощряя бег ритмичный, в ровном, спокойном темпе. Это возможно в играх "Солнышко и дождик", "Найди пару", "Совушка", "Летчики" и др.

Определенная организация детей на физкультурных занятиях может также способствовать развитию выносливости. Так, поточный способ предполагает выполнение упражнений беспрерывным потоком (одним или несколькими) в зависимости от наличия пособий (например, перешагивание через палки и подлезание под ними). При групповом способе организации каждая из 2—3 подгрупп одновременно выполняет определенное движение, переходя от одного вида к другому (например, упражнение в подтягивании по гимнастической скамейке, прыжки в длину, упражнения с мячами). Эти способы организации максимально используют отведенное для занятий время, сокращают моменты отдыха и одновременно требуют большой выносливости, происходит ее дальнейшее развитие. Подбор упражнений должен быть таким, чтобы обеспечивалась смена работающих мышечных групп: упражнения для мышц ног (прыжки) чередуются с упражнениями для мышц туловища (ползание) или плечевого пояса (броски набивного мяча. По сигналу группы меняются местами, выполнив движение определенное число раз. Не следует, однако, забывать, что движения, предлагаемые детям, должны быть ими хорошо освоены. Задачам развития выносливости служит и такое занятие, содержание которого построено на использовании одного пособия, например обручей. Во вводной части дети ходят и бегают змейкой, обегая разложенные на полу обручи, делают с ними общеразвивающие упражнения, затем обучаются ходьбе широким шагом из обруча в обруч. В подвижной игре "Птицы в гнездах" также используются обручи. Это построение занятия исключает потери времени на раздачу и сбор пособий.[8]

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ**

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

Часто гибкостью называют подвижность в суставах (Б. А. Ашмарин).

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.

Травмы зачастую являются результатом недостаточного развития гибкости. Часто мы говорим о гибкости как о первостепенном по значимости качестве, влияющем на характер и результат определенной деятельности. Во многих видах деятельности гибкость выступает залогом успеха. Она позволяет быстрее и лучше овладеть рациональной техникой выполнения движений, экономнее использовать силу, быстроту и другие физические качества и на этой основе достичь наилучших практических результатов.

Особое значение гибкость приобретает при занятиях физкультурой. Прыгает ли ребенок, лазает, катается на лыжах, велосипеде, гибкость облегчает его усилия, бережет его мышцы от чрезмерного напряжения, растяжки и других повреждений.

Различают активную и пассивную гибкость.

Активная г и б к о с т ь характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям.

П а с с и в н а я — отличается максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (снарядов, усилий партнера).

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Разница между показателями активной и пассивной гибкости называется «резервной растяжимостью», или «запасом гибкости».

Различают также общую и специальную гибкость.

Общая г и б к о с т ь характеризуется подвижностью во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная г и б к о с т ь — это предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или Профессионально-прикладной деятельности.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание Мышц и связок.

В методической литературе можно увидеть два пути тренировки гибкости:

1. накопление разнообразных двигательных навыков и умений;
2. совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Развитие гибкости тесно связано с развитием мышечной силы.

Отсюда вытекает необходимость оптимального сочетания в процессе физического воспитания упражнений, направленных на развитие гибкости, с силовыми и другими упражнениями, обеспечивающими гармоническое развитие физических качеств.

Во-первых, следует обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для нормального состояния и функционирования опорно-двигательного аппарата.

Во-вторых, нужно предотвращать, насколько это возможно, утрату достигнутого оптимального состояния гибкости, минимизировать ее возрастной регресс.

Реализуя эти задачи, недопустимо, особенно у детей дошкольного возраста, вызывать чрезмерное развитие гибкости, приводящее к пере растяжению мышечных волокон и связок, а иногда и к необратимым деформациям суставных структур, что бывает при слишком интенсивном воздействии упражнений, направленных на развитие гибкости.

Степень развития гибкости считается достаточной, если она позволяет успешно выполнять некоторый комплекс тестовых упражнений, отличающихся максимальным размахом при нормальной подвижности в суставах (особенно в плечевых, позвоночного столба и тазобедренных)

Методическими приемами, рекомендуемыми для развития гибкости, являются следующие:

* упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно;
* чередовать упражнения на силу и гибкость, не допуская преобладания одного вида упражнения над другим.

При развитии у детей грациозности, пластичности, красоты движений следует помнить, что все имеющиеся у них движения приобретаются как результат научения.

Наиболее успешно гибкость формируется в физических упражнениях. К каждому упражнению необходимо относиться сознательно, помня, что, упражняя тело, мы влияем на мозг.

Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье.

Одним из важных средств развития гибкости являются упражнения на растягивание, или «стрейчинговые» движения.

*Значение системы стрейчинга в развитии гибкости.*

**Стрейчинг** *—* это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок.

Суть этой системы состоит в том, что с помощью очень медленных и плавных движений (сгибаний и разгибаний), направленных на растягивание той или иной группы мышц, принимается и удерживается в течение некоторого времени определенная поза. Таким образом, стрейчинг — это метод фиксированной растяжки. Комплексы упражнений в системе стрейчинга направлены на Растягивание практически всех мышц тела, причем этот широкий спектр упражнений выполняется из разнообразных исходных положений, что чрезвычайно важно для эффективности развития гибкости и подвижности в суставах

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**изический двигательный быстрота ловкость дошкольник

Для физического воспитания дошкольников нужны глубокие знания и творческий подход. Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей достаточно легко, необходимо только правильно организовать процесс обучения. Двигательная деятельность и развитие основных физических качеств детей неразрывно связаны между собой. Поэтому формирование у дошкольников физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость) является одной из основных сторон физического воспитания. Физические качества взаимосвязаны с морфофункциональными, психофизиологическими и биологическими особенностями организма ребёнка.

В работе по развитию двигательных качеств следует использовать особенности каждого времени года: зимой — катание на санках, коньках, ходьба на лыжах, метание снежков; весной и осенью — бег, подскоки, прыжки со скакалкой, езда на велосипеде; летом, в жаркое время— упражнения и игры, развивающие тонкую координацию небольших мышечных групп (бильбоке, "Подними круг", "Камешки").

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.

**3 Задание на следующую встречу.**

Уважаемые коллеги, за летний оздоровительный сезон вам нужно подготовить презентации из опыта работы по теме: «Использование разнообразных форм двигательной активности при развитии физических качеств у детей дошкольного возраста»

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1 Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст. групп дет. сада.- М.: Просвещение,1982.C.15-19, С.89-96

2 Деметер Роза Бегай, ползай, прыгай.- М.: Физкультура и спорт, 1972.С.8-10

3 Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. -М.: Просвещение, 1978.С.7-10

4 Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Фурмина Л. С. Игры и развлечение на воздухе. -М.: Просвещение, 1981.С.45-52

5 Пусть ребенок растет здоровым /Под ред. Л. Ф. Островской.-М.: Просвещение, 1979.С.24-28,40

6 Подготовительная к школе группа в детском саду /Под ред. М. В. Залужской. -М.: Просвещение, 1975.С.54-56

7 Тимофеева Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста.- М.: Просвещение, 1979.С.15-17,С.27-28,С.44-47

8 Физическое воспитание детей дошкольного возраста (развитие некоторых основных движений и двигательных качеств) /Под ред. М. Ю. Кистяковской.- М.: Педагогика, 1978.С.14-15,С.22-25

9 Физическая подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе (из опыта работы) /Под ред. А. В. Кенеман, М. Ю. Кистяковской, Т. И. Осокиной.- М.: Просвещение, 1980.С.30-37,С.51-57

10 Яковлев В. Г. Игры для детей. -М.: Физкультура и спорт, 1975.С.45-64

11 Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. -М.: Просвещение, 1981.С.5-8,С.16-18, С.34-36