

Уважаемые родители!

Вашему вниманию предоставляется консультация на тему:

«Принципы развития физических качеств у детей дошкольного возраста»

Что происходит с детьми дошкольного возраста, 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.

Желание бегать, играть, тратить накопленный энергетический ресурс есть, а возможности нет, из этого в свою очередь вытекает целый ряд неприятных последствий, среди которых:

- 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;
- Все это очень пагубно сказывается на психическом развитии. Пара прогулок в день, посещение спортивной секции или танцевального кружка исправят положение. Это несложно, достаточно придерживаться нескольких принципов:
- Для постоянного формирования двигательных навыков уровень нагрузок должен быть немного завышен.
 - Параллельное развитие элементов воспитания (смелость, выдержка, настойчивость) присутствует при работе над физическими качествами.
 - Оттачивания каждого навыка до мастерства, учитывая все возможности организма.



Памятка

«Грамотные действия родителей для полноценного физического развития дошкольника»

Дошкольный возраст является оптимальным для формирования физических качеств. Задача родителей грамотно распорядится этим временем. При развитии физических качеств у детей дошкольного возраста формируются: костная, мышечная, сердечная и нервная системы, сила воли, упорство.

Родителям необходимо:

1. Поднятие в ребенке высокой самооценки с помощью совместных усилий. Замечайте и хвалите любое, даже самое мелкое достижение ребенка.
2. Все физические занятия выполняются по желанию. Если оно отсутствует, необходимо выяснить у ребенка и устранить его.
3. Интерес к физической культуре легче привить на собственном примере.
4. При выборе комплекса упражнений учитывайте возраст и индивидуальные особенности ребенка.
5. Комплекс упражнений должен использоваться, пока не будет доведен до идеального исполнения.
6. Если у ребенка что-то не получается, необходимо оказать поддержку и ни в коем случае не ругать и смеяться над ним.
7. Прислушивайтесь к ребенку в выборе физических приоритетов.



«Игры для развития физических качеств дошкольников»

Игра для детей дошкольного возраста на развитие ловкости:

Игра «Хвостик»

Группе детей предлагают взять по разноцветной ленточке и прикрепить ее сзади, вместо хвостика (так, чтобы было легко ее достать).

Один из детей выбирается ведущим. Его задача — собрать все ленточки у детей. Тот малыш, у которого забрали ленту, выбывает из игры. Последний игрок с лентой признается победителем.

Быстрота

Возможность человека совершать движение тела или отдельной его части за максимально короткое время. Развивается это физическое качество у детей дошкольного возраста при выполнении ходьбы или бега с ускорением, а также при метании и прыжках (в высоту и длину). Быстрота движения измеряется на коротком участке (10 м) с учетом заранее взятого разгона.

Игра для детей дошкольного возраста на развитие быстроты:

Игра «Рывок».

Две команды игроков (каждый имеет свой номер) стоят на равном расстоянии от ведущего. Тот держит в руке мяч и по команде (называет любую цифру) подбрасывает мяч. Два игрока бросаются вперед, и тот, кто поймает мяч первым, принесет своей команде победу.

Сила

Осуществление определенных двигательных действий, преодолевая препятствия с помощью намеренного сокращения и напряжения мышц. Развитие этого навыка происходит с помощью постепенного увеличения массы специальных снарядов (мячи, гантели, подушечки с песком). При развитии силы у дошкольников следует учитывать не до конца сформированную костную систему и слабость мышц-разгибателей.

Для рук предпочтительней выбрать такие спортивные снаряды: брусья, канат, лестница. Ноги хорошо укреплять во время бега или

прыжков. Мышцы брюшной полости укрепляются с помощью упражнений на пресс.

Крайне опасны упражнения с использованием значительного напряжения и кратковременной задержки дыхания.

Игра для детей дошкольного возраста на развитие силы:

Игра «Перетягивание каната».

Игроков разделяют на 2 команды и по сигналу ведущего тянут канат каждая команда на себя. Побеждает та, которая перетянула соперников на свою сторону.

Выносливость

Способность проявлять определенные возможности организма на протяжении длительного времени, без снижения показателей. Для развития выносливости используют неоднократное повторение действий. Для развития физических качеств у детей дошкольного возраста нужно использовать разнообразные подходы — коньки, бег, ходьба на лыжах, велосипед, санки, плавание.

Игра для детей дошкольного возраста на развитие выносливости:

Игра «Ветер».

Выбирается двое водящих — северный и южный ветер. Северный ветер должен как можно больше заморозить ребят (дотрагиваясь до игрока, тот застывает на месте), а южный ему препятствует.

Гибкость

Выполнение движения с большим размахом, зависящее от состояния связок, мышц, суставов, позвонков. Дети дошкольного возраста обладают гибкостью. При совершении регулярных занятий это свойство организма сохраняется.

Игра для детей дошкольного возраста на развитие гибкости:

«Маленький йог»

Для начала ребенок садится на коврик, вытянув ноги вперед. Затем берет руками одну ногу и кладет ее на бедро, затем и вторую. Таким

образом принимая позу лотоса. Руками упирается в пол, расставляет плечи и находится в таком положении несколько секунд.

«Мельница»

Исходное положение ребенка – ноги вместе, расставленные руки в стороны. Малыш сначала выполняет маленькие круги, вращая кистями рук, затем большие круги, выполняя круги руками синхронно и по очереди.