

Подвижные игры с предметами на совершенствование физических качеств - гибкости, ловкости и т.д.

Подготовила: воспитатель Писмарова П. Н.

На сегодняшний день в современном мире одной из самых важных задач физического воспитания дошкольников выступает развитие у него физических качеств, так как уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные виды движений и физические качества. **Физические качества** – это различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными двигательными способностями. К физическим качествам относятся быстрота, сила, ловкость, выносливость и гибкость. Физические качества детей дошкольного возраста развиваются в процессе овладения различными движениями. Для расширения диапазона двигательных возможностей детей необходима специальная целенаправленная работа по развитию физических качеств. Одной из эффективных форм работы по развитию физических качеств дошкольников являются подвижные игры и игровые упражнения с предметами. Эта игровая форма сочетает развлекательный элемент с четкими правилами, направленными на развитие физических качеств.

Рассмотрим подвижные игры и упражнения, которые применяются в педагогической практике для развития физических качеств дошкольника.

Игры, где основным видом движения бег, способствуют развитию быстроты. Быстрота – способность человека выполнять движения в наикротчайшее время. Развитию быстроты способствуют скоростно – силовые упражнения, такие как прыжки, метание. Быстрота развивается и в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью, бег на скорость) – «Кто быстрее до флажка»; «Догони мяч»; в упражнениях с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый, а также подвижные игры, где дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего)). Например: «Ловишки с лентами», «Пустое место».

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствует развитию ловкости. Ловкость - это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, например «Пройди» (пробеги) и не задень», с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования (обруч, шнур)). Различают два вида ловкости: ручная ловкость и локомоторная ловкость. Для реализации ручной ловкости используйте такие игровые упражнения «Школа мяча» (дети в колонне по одному передают мяч над головой, с правой стороны и т.д; с лентами, шнурами «Кто скорее намотает шнур»). Для развития локомоторной ловкости, подойдут игровые упражнения «С кочки на кочку», «Поймай колокольчик», эстафеты с предметами «Пробеги, не задень», «Пронеси – не урони и др.» - это игры, которые учат детей быстро ориентироваться в пространстве, увертываться, приседать и т.д. Для развития силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке кратковременных скоростно – силовых напряжений. Сила – степень напряжения мышц при их сокращении. Развитие силы мышц может быть достигнуто, благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и т.д.). Используются игры с элементами борьбы, например «Перетягивание каната». Игры с многократным повторением напряженных движений способствуют развитию выносливости. Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения физической допустимой интенсивности возможно более длительное время. Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Лучше всего предлагать детям подвижные игры, во время которых, упражнения чередуются с отдыхом и которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Например «Найди пару (геометрические фигуры, цвет и т.п)» – дети находят

пары и выполняют движения, по сигналу «побежали!» Снова разбегаются по одному. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движения и преодолением препятствий.

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Для развития гибкости используются игровые упражнения «Мостики», «Пройди под шнурочком» и т.д. и «Передача мяча» -используемое для развития быстроты и ловкости, при изменённых условиях развивает уже гибкость. Для этого дети стоят друг за другом на расстоянии одного шага и, чтобы передать мяч над головой ребенку необходимо прогнуться назад.

Развитие физических качеств можно осуществлять и в играх – эстафетах «Мяч за спиной», «Кто быстрее к финишу донесет предмет».

Высоких показателей в развитии физических качеств у дошкольников, можно достичь только при умелой, правильной организации процесса обучения. Следует учитывать, что развитие основных видов движений и физических качеств тесно переплетены между собой. Развитие физических качеств ведет развитие основных видов движений и наоборот. Поэтому подборку игр следует осуществлять по преимущественному развитию физических качеств. Следует отметить, что при планировании игр и игровых упражнений необходимо учитывать возраст детей, место их проведения (помещение, улица)), обеспечение необходимым материалом и оборудованием, соблюдение правил безопасности.

Все игры и игровые упражнения следует проводить эмоционально, живо и непринужденно, не допускать однотипные игры, так как это в скором времени приведет к отсутствию у детей желания играть. Воспитатель должен учитывать степень нагрузки и влияние на эмоциональное состояние дошкольников: игра не должна утомить детей или перевозбудить. Для закрепления и развития физических качеств, подвижные игры можно проводить в различных режимных моментах. Например, игры малой и средней подвижности возможны между занятиями. Необходимо повторять игры в

течение всего года в определенной последовательности, варьируя в соответствии с поставленными задачами, усложнять движения и правила игр. Педагог должен научить детей играм, доступным им для самостоятельной организации, а также мотивировать к активным развлечениям.