**Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста**

Аннотация:

 Данная статья посвящена развитию физических качеств у детей дошкольного возраста. В статье рассматриваются методы, средства развития физических качеств дошкольников

Ключевые слова:

 физические качества; быстрота; ловкость; выносливость; сила; гибкость.

Физическое воспитание как основа разностороннего развития каждого ребенка, а особенно в дошкольном образовании. Только в этом возрасте физическое развитие ребенка взаимодействует с общим воспитанием. В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы его физических, морфо- функциональных качеств. Прививается любовь к физической культуре и занятиям ей. [1, с.5].

Благодаря физическим занятиям в которые входит свободная двигательная деятельность, такая как подвижные игры, догонялки, прятки ускоряют обмен веществ , а так же благотворно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную систему, создают устойчивость ребенка к болезням. Именно в этом возрасте ребенок познает мир с помощью двигательной активности. Чем больше ребенок играет в различные подвижные игры, узнает множество физических упражнений, тем больше у него развивается память, образное мышление, а так же активация умственного процесса. Именно поэтому вопрос о физическом развитии детей дошкольного возраста играет большую роль и очень важен для нас.

Физические качества — это качества, благодаря которым мы можем оценить общий уровень подготовленности человека. Разнообразные способности ребенка, проявляемые в процессе двигательной деятельности такие как гибкость, быстрота, выносливость, сила.

Так же можно выделить еще компоненты физических качеств такие как скростно- силовые, координационные и д.р. , но именно четыре компонента можно считать главными в измерении и оценивании уровня сформированности физических качеств у человека.

При выполнении физической деятельности мы не можем использовать только одну группу мышц, так же как и какое то одно физическое качество, есть упражнения направленные на развитие какой то группы мышц. Но мы знаем, что взаимодействуют и другие. Так же как и без одних физических качеств невозможно развитие других, все они взаимодействуют между собой в большей или меньшей мере.

Под быстротой понимается способность выполнять какое- либо упражнение в субмаксимальной зоне мощности .[1, с.39].

Для развития у детей быстроты способствует обучение основным видам движения. Быстроту можно развить с помощью челночного бега, бега на короткие дистанции, бег с преодолениями препятствий, подвижные игры с мячом на быстроту реакции, так же игры с прыжками. Скоростно-силовые качества можно развить с помощью таких упражнений, как прыжки (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега), метание (бросок при метании совершается с большой скоростью). Так же важно помнить, что для достижения максимального эффекта необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка.

Тест для определения быстроты бег на расстояние 10м. Для бега используется дорожка с ровным асфальтовым покрытием, на которым обозначается линия старта и линия финиша. Ребенок разбегается до линии старта, при этом время учитывается только когда ребенок забежал за линию старта.

Под ловкостью нужно понимать развитие у ребенка координации движения. [2, C. 23].

В дошкольном возрасте ловкость развивается с умением согласованно и последовательно выполнять движения. Для развития ловкости можно применять упражнения на ограниченной поверхности, с мячом или другими предметами, так же отлично подойдут подвижные игры в которых важно быстро ориентироваться в пространстве. Смена условий выполнения уже ранее разученных упражнений так же благотворно влияют на развитие ловкости.

Для определения ловкости у детей использует тест бег 10м между предметами. Ребенок бежит 10 метров обегая предметы находящиеся на дорожке не задевая их. Предметами могут быть кегли или мячи, в случае столкновения с которыми ребенок не должен получить травму или ушиб. Так же может использоваться тест челночный бег на 30м. Ребенок пробегает по прямой дорожке 10 метров потом поворачивается и бежит обратно до стартовой линии, где снова делает поворот и бежит до финиша еще 10 метров. На старте кладется два мяча, а на линии финиша кладется обруч. Ребенок должен добежать до обруча и положить в него мяч, так что бы мяч не выкатился за границы обруча, затем вернутся назад.

Гибкость – это физическое качество, благодаря которому, ребенок может выполнять упражнения с наибольшей амплитудой движения.

Гибкость определяется состоянием позвоночника, суставов, связок и эластичностью мышц.

Гибкость измеряется наклон стоя на скамейке. При этом ноги должны быть прямые, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При ребенок должен зафиксироваться на 3 сек. И стоять не подвижно.

Так как у детей подвижность суставов, связок гораздо выше, чем у взрослого человека, нужно быть аккуратней в подборе упражнений на развитие этого качества. Следить за тем, что бы техника упражнений не нарушалась, не давать сложных упражнений, так как можно навредить ребенку.

Для развития гибкости используются различные наклоны, мостик на фитболе, вис на перекладине. Так же можно использовать упражнения в парах, передача мяча стоя спиной друг к другу, сидя на против друг друга или над головой.

Для тестирования скоростно- силовых качеств ребенка используются набивные мячи массой 1кг. Задача как можно дальше бросить мяч.

Для развития скоростно- силовых качеств дошкольников можно использовать различные отягощение такие как мешочки с песком, мицеболы; использовать упражнения на поднятие собственной массы (прыжки). Учитывая анатомо-физиологические особенности детей в этом возрасте, нельзя перегружать ребенка чрезмерной нагрузкой на позвоночник, т.к. мышцы еще не достаточно сформированы для поднятия тяжести, поэтому важно аккуратней относится к выбору нагрузки, а так же состоянию здоровья ребенка. Важно постепенно увеличивать интенсивность, в зависимости от того как организм будет воспринимать данную нагрузку. [5, C. 92].

Для того, что бы ребенок гармонично развивался важно знать все особенности развития детей дошкольного возраста и правильно использовать их в практической деятельности. В связи с этим недостаточно одних занятий по физической культуре, ребенок должен двигаться на протяжении всего дня, чаще находиться на свежем воздухе, должны использоваться закаливающие процедуры, гимнастика по утрам.  Двигательная деятельность и развитие основных физических качеств детей неразрывно связаны между собой. Поэтому формирование у дошкольников физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость – это способность ребенка наиболее длительное время выполнять физические упражнения допустимой сложности).

Для развития выносливости необходимо много усилий и повторений. Важно учитывать, что у детей дошкольного возраста слабая концентрация внимания и быстрый переход от одной деятельности к другой, поэтому упражнения должны иметь сменный характер, так же обязательно использование подвижных игр.

Развитию выносливости способствуют не только упражнения на ее развитие, но и то, что ребенок с каждым годом растет и соответственно увеличиваются его возможности за счет возрастания ЖЭЛ, мышечной массы, так же за счет других физических качеств. [4, C. 166].

Выносливость можно определить с помощью тестов, предложенными Е. Н. Вавиловой. Ребенок должен преодолеть расстояние 300м по прямой 50м, от линии старта до линии финиша ребенок бежит, в обратном направлении ребенок идет пешком и так три раза, потом время складывается и фиксируется общий результат.

В таблице приведены показатели физической подготовленности детей 4-6 лет.

|  |  |
| --- | --- |
| Виды движений (тесты) | Возраст |
| 4 года | 5 лет | 6 лет |
| Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики |
| Скоростьбег 10 м, с | 3,4-2,6 | 3,3-2,4 | 2,7-2,2 | 2,5-2,1 | 2,4-2,1 | 2,2-2,0 |
| Ловкостьбег 10 м между предметами, с | 9,5 | 8,5 | 8,0 | 7,2 | 6,0 | 5,6 |
| Сила ногпрыжок в длину с места, см | 67-93 | 70-96 | 83-109 | 87-113 | 97-123 | 102-128 |
| прыжок в высоту с места, см | 12-15 | 14-18 | 20-23 | 26-30 | 23-28 | 28-32 |
| Скоростно-силовые качествабросок набивного мяча на рас­стояние,см m=1 кг | 97-178 | 117-185 | 136-221 | 187-270 | 340-520 | 450-570 |
| Динамомет­рия, кгсила правой руки | 3,1-6,0 | 3,9-7,5 | 6,0-8,0 | 6,0-9,0 | 7,6-10,1 | 8,4-10,9 |
| сила левой руки | 3,2-5,6 | 3,5-7,1 | 5,0-7,0 | 6,0-8,0 | 6,8-9,0 | 7,3-10,6 |
| становая сила | 12,0-16,0 | 14,0-18,0 | 14,0-20,0 | 18,0-25,0 | 27,0-33,5 | 32,4-37,0 |
| Гибкость наклоны туловища вперед, стоя на скамейке, см | 3-7 | 1-4 | 4-8 | 2-7 | 5-9 | 3-8 |
| Статическое равновесие удержание равновесия на одной ноге, с | 5,2-8,0 | 3,3-5,0 | 25-30 | 22-30 | 50-60 | 40-60 |

В данной таблице все измерения касаются физических показателей, но так же важно отметить то, что перед проведением диагностики важно учитывать морфо- функциональные показатели такие как вес и рост ребенка на начало и конец учебного года. Физиометрические показатели такие как ЖЭЛ, экскурсию грудной клетки, ЧСС в покое, ЧСС в нагрузке. При дозировании нагрузки важно учитывать его самочувствие на момент занятия, группу здоровья. Только с учетом вех этих показателей мы сможем выявить уровень ребенка и дозировать ему оптимальную нагрузку на занятиях по физической культуре, что бы узнать где у ребенка слабые стороны и на что следует обратить внимание родителям. Ведь чем раньше найти проблему, тем быстрее мы будем ее решать, тем больше шансов , что в конце мы получим гармонично сформированную личность, а это главная знадача любого педагога.

Библиографический список:

1. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. — М.: Просвещение, 2003. — 110 с.
2. Оленчук П.Т.Здоровье дарит спорт. — М.: Академия, 2003. — 265 с.
3. Вавилова Р.И.Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. — М.: Просвещение, 2003.- 245 с.
4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. — М.,1978 — 285 с.
5. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. — М.,1984 — 203 с.