

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
№3 «Малышок»**

**Доклад на тему:**

**Организация и проведение упражнений на развитие  
физических качеств детей старшего дошкольного возраста.**

Подготовил: инструктор  
по физической культуре  
Орлова И.С.

**ноябрь  
2019 г.**

**Слайд 1 .** Физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. Ни в каком другом возрасте физическое воспитание так тесно не связано с общим воспитанием, как первые семь лет. В дошкольном детстве у ребенка закладываются основы здоровья и долголетия, хорошего физического развития и всесторонней двигательной подготовленности.

Организованные физкультурные занятия и свободная двигательная деятельность, когда ребенок в свободное время играет, прыгает, бегает, улучшают обмен веществ и деятельность сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают устойчивость ребенка к заболеваниям. Двигаясь, ребенок познает мир. Чем больше разнообразных движений знает ребенок, тем шире возможности для развития у него ощущения, восприятия и других психических процессов, значит, полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому вопрос о физическом воспитании детей дошкольного возраста сохраняет свою актуальность уже многие года. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Образовательные задачи включают в себя развитие двигательных качеств, Формирование основных двигательных умений и навыков.

В современном мире одной из самых важных задач физического воспитания дошкольника выступает развитие у него физических качеств, так как состояние общей физической подготовленности детей зависит от того, насколько у них развиты основные физические качества и виды движений.

**Слайд 2.** Физические качества — это различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными двигательными способностями. К физическим качествам относятся быстрота, сила, ловкость, выносливость и гибкость.

Развитию у детей быстроты способствует обучение основным видам движения. Например, **Слайд 3.** быстрота развивается при выполнении

упражнений с ускорением (ходьба или бег с постепенно увеличивающейся скоростью), упражнений с изменением темпа движений (начиная с медленного и оканчивая самым быстрым), а также проведение подвижных игр, в которых дети должны выполнять упражнения с самой большой скоростью (догонялки и т. д.). **Слайд 4.** Скоростно-силовые упражнения, такие как прыжки (толчок при прыжке в длину), метание (бросок при метании совершается с большой скоростью) так же помогают развить быстроту детей. Но для эффективной результативности необходимо применять хорошо освоенные упражнения, а также учитывать физическую подготовленность детей и состояние их здоровья.

У ребёнка ловкость развивается параллельно с развитием координации движений, умением согласованно и последовательно выполнять движения. Для развития ловкости необходимо систематически сменять упражнения или применять их в других вариациях, что приводит к новизне и повышению трудности выполнения упражнений на координацию.

**Слайд 5.** Систематическое разучивание разнообразных упражнений развивает ловкость, повышает пластичность нервной системы, облегчает усвоение новых движений. Смена условий выполнения уже ранее изученных упражнений так же благотворно влияют на развитие ловкости. Например, подвижные игры в которых дети переключаются от одних движений к другим, заранее не обусловленным и не продуманным, а также выполнение упражнений, в которых необходимо внезапно менять технику ведут к улучшению координации движения и развитию ловкости дошкольника.

У дошколят очень высокий показатель гибкости опорно-двигательного аппарата, которую необходимо стремиться сохранять. **Слайд 6.** При подборе упражнений на растягивание частей тела нужно действовать с большой осторожностью, так как упражнения с большой амплитудой могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов ребенка. Упражнения на развитие гибкости эффективнее сначала выполнять с небольшим размахом,

например, сделать несколько полуприседания, и только потом приступать к выполнению глубокого приседания.

Для развития силовых качеств дошкольников нужно постепенно увеличивать вес предметов, **Слайд 7.** используемых при проведении упражнений (мешочки с грузом, набивной мяч и др.); использовать упражнения на поднятие собственной массы (поднимание ног, прыжки,). Учитывая анатомо-физиологические особенности дошкольников, нельзя стремиться к максимальным результатам и максимальному напряжению мышц, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы и внутренних органов. Стоит отказаться от упражнений, вызывающих задержку дыхания и большое напряжение организм.

Для выносливости необходимо многократное повторение одного и того же упражнения. Дошколята очень быстро утомляются от однообразных нагрузок, поэтому эффективнее использовать разнообразные физические упражнения, в особенности на свежем воздухе: **Слайд 8.** ходьбу, бег, катание на санках, на лыжах, велосипеде т. д. Для дошкольников очень полезны и интересны подвижные игры, вызывающие положительные эмоции, тем самым снижая ощущение усталости. Необходимы разные виды прогулок, во время которых упражнения и отдых чередуются между собой.

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.

**Слайд 9.** Поэтому формирование у дошкольников физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость) является одной из основных сторон физического воспитания.

Упражнения, способствующие физическому развитию ребенка, должны включаться в физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения, в определенной дозировке, в строгой последовательности и с постепенным усложнением двигательных заданий. При соблюдении всех этих правил формирование физических качеств дошкольников, приведет к оздоровлению всего организма, повышению эмоционально-положительного состояния психики, ускорению усваивания новых видов движений, стремлению дошкольников к большим достижениям и проявлению творческой самостоятельности.