**Всероссийский конкурс программ и методических разработок в сфере организации отдыха и оздоровления детей «Лето – дело серьезное»**

Номинация «Тише едешь – дальше будешь»

МДОУ «Детский сад № 7»

Инструктор по физической культуре Панина Дарья Григорьевна

«МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА»

1. Сборник подвижных игр «Поиграй-ка!»
2. Консультация для родителей «Растим здорового ребенка»
3. Консультация для педагогов «Физические качества ловкость и быстрота, их развитие»

**1. СБОРНИК ПОДВИЖНЫХ ИГР «ПОИГРАЙ-КА!»**

**Подвижная игра –** естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой**.** Одна из характерных особенностей подвижных игр - стремление к результату. Ребенок испытывает радость от удовлетворения потребности в движениях, от эмоциональной атмосферы игры, особый эмоциональный подъем вызывает достижение реального, наглядного положительного результата - выигрыша. Разнообразие подвижных игр с давних пор приводило исследователей и составителей сборников к необходимости группировать игры, классифицировать их.



Изучением подвижных игр для дошкольников занимались многие педагоги. Например, психолог Егор Арсеньевич Покровский придавал особое педагогическое значение подвижным играм. Педиатр, исследователь вопросов физического воспитания Валентин Владиславович Гориневский, отмечал влияние подвижных игр на развитие физических сил ребенка, приобретение им определенных навыков и умений.

Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

Представляю вашему вниманию сборник подвижных игр для детей разного возраста, надеюсь, что они помогут организовать детскую деятельность и развить физические качества дошкольников.

**Подвижные игры**



**для детей**

**раннего и младшего возраста**

«МУРАВЬИ»

**Цель:** Уметь ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом. Двигаться в разных темпах. Тренировать внимание.  
**Ход игры:**  По хлопку педагога дети начинают хаотически двигаться по залу, не сталкиваясь с другими детьми и стараясь все время заполнять свободное пространство.   
  
 «МОКРЫЕ КОТЯТА»

**Цель:**  Умение снимать напряжение поочередно с мышц рук, ног, шеи, корпуса; двигаться врассыпную мягким, пружинящим шагом.  
**Ход игры:**   Дети двигаются по залу врассыпную мягким, слегка пружинящим шагом, как маленькие котята. По команде «дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы. По команде «солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя» по очереди с каждой из четырех «лапок»,с «головы» и «хвостика», снимая соответственно зажимы с мышц рук, ног, шеи и корпуса.

«САМОЛЕТЫ И БАБОЧКИ»

**Цель:** Учить детей владеть мышцами шеи и рук; ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке.

**Ход игры:**   Дети двигаются врассыпную, как в упражнении «Муравьи», по команде «самолеты» бегают стремительно, вытянув руки в стороны (мышцы рук, шеи и корпуса напряжены); по команде «бабочки» переходят на легкий бег, делая р взмахи, голова мягко поворачивается из стороны в сторону («бабочка ищет красивый цветок»), кисти, локти, плечи и шея не зажаты.

«КАКТУС И ИВА»

**Цель:**  Развивать умение владеть мышечным напряжением и расслаблением, ориентироваться в пространстве, координировать движения, останавливаться точно по сигналу педагога.

**Ход игры:**   По любому сигналу, например хлопку, дети начинают хаотично двигаться по залу. По команде педагога  «Кактус» дети останавливаются и принимают «позу кактус» - ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, подняты над головой, ладони тыльной стороной повернуты друг к другу, пальцы растопырены, как колючки, все мышцы напряжены. По хлопку педагога хаотическое движение возобновляется, затем следует команда: «Ива». Дети останавливаются и принимают позу «ивы»: слегка разведенные в стороны руки расслаблены в локтях и висят, как ветви ивы; голова висит, мышцы шеи расслаблены.

«БУРАТИНО И ПЬЕРО»

**Цель:** Развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы.  
**Ход игры:**   Дети двигаются хаотично, по команде «Буратино» останавливаются в позе: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, раскрыты в сторону, кисти прямые, пальцы растопырены, все мышцы напряжены. Движение возобновляется. По команде «Пьеро»- опять замирают, изображая грустного Пьеро: голова висит, шея расслаблена, руки болтаются внизу.

«НАСОС И НАДУВНАЯ КУКЛА»

**Цель:** Умение напрягать и расслаблять мышцы взаимодействовать с партнером, тренировать три вида выдыхания, артикулировать звуки «с» и «ш»; действовать с воображаемым предметом.

**Ход игры:**   Дети распределяются на пары. Один ребенок – надувная кукла, из которой выпущен воздух, он сидит на корточках, все мышцы расслаблены, руки и голова опущены; второй – «накачивает» воздух в куклу с помощью насоса; наклоняясь вперед, при каждом нажатии на «рычаг», он выдыхает воздух со звуком «с-с-с-с» (второй вид выдыхания), при вдохе – выпрямляется. Кукла, «наполняясь воздухом», медленно поднимается и выпрямляется, руки раскинуты вверх и немного в стороны. Затем куклу сдувают, вытаскивая пробку, воздух выходит со звуком «ш-ш-ш-ш» (первый вид выдыхания), ребенок опускается на корточки, вновь расслабляя все мышцы. Затем дети меняются ролями.

«ТЮЛЬПАН»  
**Цель:** Развивать пластику рук.  
**Ход игры:**   Дети стоят врассыпную в основной стойке, руки внизу, ладони вниз, средние пальцы соединены.  
1. Утром тюльпан раскрывается -  соединяя ладони, поднять руки к подбородку, раскрыть ладони, локти соединить  
2. На ночь закрывается -  соединяя ладони, опустить руки вниз.  
3. Тюльпанное дерево внизу соединить тыльные стороны ладоней  
и поднимать руки над головой.  
4. Раскидывает свои ветви руки сверху раскинуть в стороны, ладони вверх.  
5. И осенью листики опадают повернуть ладони вниз и мягко опускать вниз,   
чуть перебирая пальцами.

«ПАЛЬМА»  
**Цель:** Напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.  
**Ход игры:**   Дети повторяют за педагогом правой рукой

Выросла пальма большая пребольшая - правую руку вытянуть вверх, потянуться за рукой, посмотреть на руку.  
Завяли листочки - уронить кисть.  
Ветви - уронить руку от локтя.  
И вся пальма - уронить руку вниз.  
Упражнение повторить левой рукой.

«БАБА – ЯГА»  
**Цель:** Умение напрягать и расслаблять в движении то правую, то левую ногу.  
**Ход игры:**   Дети ходят по залу врассыпную, приговаривая потешку и выполняя движения под текст.  
Бабка-Ёжка, костяная ножка,  
С печки упала, ножку сломала!  
(Дети идут врассыпную по залу.)  
А потом и говорит: «У меня нога болит!».  
(Дети останавливаются.)  
Пошла на улицу – раздавила курицу,  
Пошла на базар – раздавила самовар!  
Вышла на лужайку – испугала зайку!  
(Дети продолжают движение, напрягая сначала   
левую, а потом правую ногу, прихрамывают.)

**Подвижные игры**



**для детей**

**среднего и старшего возраста**

«ПРИНЕСИ ПРЕДМЕТ»(ориентироваться в пространстве)

**Цель:** Научить детей придерживаться указанного воспитателем направления; изменять направление соответственно заданию; не наталкиваться друг на друга; ориентироваться в пространстве; выполнять в процессе игры несложные задания воспитателя.

**Материал:** любой предмет или игрушка.

**Ход игры:** Воспитатель даёт задание пойти и взять предмет (заранее приготовлен и лежит на определённом месте, а потом принести его ей.

«ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК»(прыжки)

**Цель:** Научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.

**Материал:** На площадке чертятся две линии на расстоянии 1, 5-2 метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определённом расстоянии друг от друга.

**Ход игры:** Играющие стоят у черты – на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился – намочил ноги, идут сушить их на солнышко – садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.

«ПРЯТКИ»(ориентироваться в пространстве)

**Цель:** Научить детей играть по правилам игры:

1. Прятаться только на участке (в группе)

2. Водящему не разрешается подсматривать

3. Водящий идёт искать только после определённых слов.

**Материал:** предметы за которые можно спрятаться.

**Ход игры:** Воспитатель выбирает водящего по считалочке. Водящий закрывает глаза и говорит вслух слова: «1, 2, 3, 4, 5, я иду искать, кто не спрятался, я не виноват». Пока он произносит слова, все остальные прячутся на отведённой им площадке (группе).

**«**ЗАЙКА БЕЛЕНЬКИЙ СИДИТ**»**(прыжки)

**Цель**: Приучать детей слушать стихотворение, понимать содержание и выполнять действия в соответствии с содержанием.

**Материал:** Шапочки зайчат.

**Ход игры:** Дети сидят на стульчиках, по сигналу воспитателя: «Бегите в круг» - все дети собираются в круг. Дети вместе с воспитателем произносят стихи и делают движения, иллюстрирующие текст.

Зайка беленький сидит, он ушами шевелит

Вот так, вот так он ушами шевелит

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, надо лапочки погреть.

Кто-то зайку напугал, зайка прыг… и убежал.

**«**ПОПАДИ В КРУГ**»** (метание)

**Цель:**Учить соблюдать правило поочерёдности, пока действует один участник, остальные должны сдерживать свои действия. Упражняться в метании мешочка одной рукой в цель; развивать глазомер.

**Материал:** Круг и мешочек наполненный песком.

**Ход игры:** Дети строятся в колонну по одному. У первого мешочек с песком он должен бросить его в круг, затем взять мешочек и отдать следующему.

**«**ПОЙМАЙ БАБОЧКУ**»**(прыжки)

**Цель:**Упражнять детей в совместных играх с элементарными правилами; упражняться в прыжках с места.

**Материал:** Палочка к которой привязана бабочка на верёвочке.

**Ход игры:** Воспитатель берёт палочку к которой привязана бабочка, поднимает её повыше и предлагает им её достать. Так же бабочка может летать по площадке, садиться на ковёр.

**«**ТАКСИ**» (**бег)

**Цель:** Учить детей двигаться вдвоём, соразмерять движения друг с другом, менять направления движения; быть внимательным к партнёрам по игре.

**Материал:** Обручи большого диаметра.

**Ход игры:** Дети становятся в обруч: один – у передней стороны обода, другой – у задней, лицом за первым. Первый ребёнок – водитель такси, второй – пассажир. Они бегают по площадке или по дорожке. Через некоторое время меняются ролями.

**«**ПЕРЕБЕЖКИ**»**(бег)

**Цель:** Учить детей правильно бежать в заданном направлении и одновременно выполнять простейшие задания.

**Материал:** палки

**Ход игры:** Игры с бегом:

1. Пробежать в среднем темпе как можно дальше (90-180м) .

2. пробежать по краям площадки или по ровненькой дорожке, высоко поднимая колени.

3. Бежать, перешагивая через палки, рейки, положенные на землю.

4. Кто меньше сделает шагов, добежав до определённого места.

5. Кто быстрее пробежит дистанцию.

**«**НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ**»** (ориентировка в пространстве)

**Цель:** Приучать детей действовать по сигналу, соблюдая правила игры. Упражняться в беге, ходьбе, нахождению своей пары.

**Материал:** Флажки или платочки нескольких цветов.

**Ход игры:** Детей должно быть нечётное количество. Детям раздаются флажки, по сигналу (один удар в бубен) они разбегаются по залу, а на сигнал, два удара в бубен должны найти себе пару (с одинаковыми флажками должны стоять рядом). Кому не хватило пары, все ему говорят: «Ваня, Ваня, не зевай, быстро пару выбирай».

**«**ПЕРЕЛЕТ ПТИЦ**»**  (лазание)

**Цель:** Развивать реакцию на словесные сигналы. Упражняться в лазание по гимнастической лестнице.

**Материал:** Гимнастические лестницы, маски птиц.

**Ход игры:** Дети стоят на одном конце зала, они птицы. На другом конце зала вышка (гимнастическая стенка). По сигналу воспитателя: «Птицы улетают! » - птицы летят расправив крылья. По сигналу «Буря! » - птицы летят на вышку – скрываются от бури на деревьях. После слов: «Буря прекратилась», - птицы снова летят.

**«**ШКОЛА МЯЧА»(ловкость)

**Цель:** Развивать ловкость сноровку.

**Материал:** Несколько мячей.

**Ход игры:** Дети делятся группами, на группу мяч. Сначала один ребёнок выполняет упражнения с мячом, если он ошибся, то отдаёт мяч другому.

Виды движений:

1. Подбросить мяч вверх и поймать 4. Бросить мяч о стену,

его двумя руками, подбросить мяч дать ему стукнуться о землю, отскочить от неё

вверх и, пока он летит, хлопнуть в

ладоши перед собой. и поймать.

2. Ударить мяч о землю и поймать. 5. Отбивать мяч о землю

Ударить мяч о землю, хлопнув в ладоши перед собой и поймать, отбить мяч до пяти раз правой и левой рукой.

3. Стать лицом к стене на рас-

стоянии2-3х шагов от неё,

ударить об неё мяч и поймать.

**«**НЕ ЗАБЕГАЙ В КРУГ**»** (бег)

**Цель:** Развивать ловкость и сноровку.

**Материал:** Чертится круг или делается из верёвки.

**Ход игры:** Дети располагаются за линией круга на одной стороне, воспитатель становится в центр круга. Дети перебегают на другую сторону, забегая в круг и быстро выбегая из него, а воспитатель ловит только тех, кто не успел выбежать из круга.

**«**ЮЛА**»**

**Цель:** Упражняться с обручем.

**Материал:** Обручи.

**Ход игры:** Обруч ставят ободом на землю и крутят пальцами, как юлу, стараясь при этом, чтобы он крутился возможно дольше.

**«**ЛОШАДКИ**»** (Бег)

**Цель:** Упражнять в лёгком беге друг за другом в паре. Развивать реакцию на словесный сигнал.

**Материал:** Скакалки.

**Ход игры:** Дети делятся на 2 группы: одни изображают лошадок, другие – конюхов. У конюха есть вожжи. По сигналу воспитателя конюхи ловят лошадок, запрягают их (надевают вожжи). По указанию воспитателя дети могут ехать (бежать в паре) тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время лошадей распрягают и выпускают на луг, конюхи садятся отдыхать.

«ЗАЙЦИ И ВОЛК»

**Цель:** Учить выполнять функции волка и зайца, упражняться в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; закреплять умение играть по правилам.

**Материал:** Маски волка и зайцев.

**Ход игры:** На одной стороне дом зайцев, на другой – овраг волка. Воспитатель говорит:

Зайки скачут, скок, скок, скок, на зелёный на лужок.

Травку щиплют, кушают, осторожно слушают: не идёт ли волк.

Зайцы выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке. Движения выполняют соответственно тексту. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать.

**Подвижные игры**



**для детей**

**подготовительной к школе группы**

«ГОНКА СВИНКИ».

**Цель:** Развивать ловкость, сноровку, точность движений.

**Ход игры:** В игре участвуют две команды, расположенные в длинную линию друг против друга. Начинают гнать «свинку» (деревянный шар) из центра по прямому направлению в противоположные стороны к двум конечным пунктам. Каждая команда старается поскорее прогнать свою «свинку» к своему пункту.

«ГОРЯЩИЙ ПЕНЬ»

**Цель:** Развивать ловкость, умение менять направление, убегая от водящего.

**Ход игры:** На определенном месте стоит ребенок, изображая собою пень. Сзади него становятся дети парами, взявшись за руки. «Горящий пень» громко произносит: «Горю – горю пень». При последних словах, пара разрывает руки и бежит с двух сторон пня к определенному месту, где она снова соединяется. Пень тоже срывается с места и старается поймать кого-либо из бегущих.

«БОЙ ПЕТУХОВ».

**Цель:** Развивать сноровку, ловкость.

**Ход игры:** Дети делятся на пары и становятся на расстоянии 3-5 шагов. Пары изображают дерущихся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Если кто-то теряет равновесие и становится на землю двумя ногами, то он выходит из игры. Дети перед началом договариваются, как они будут держать руки (на поясе, за спиной, скрестив руки перед грудью или держать руками колено согнутой ноги). Играющие должны приблизиться друг к другу одновременно, а руками толкать противника нельзя. Победители из разных пар могут объединиться и продолжить игру.

«ТЕНЬ».

**Цель:** Развивать быстроту, ловкость.

**Ход игры:** Играющие сидят по кругу. В центре круга на расстоянии 5-6 см от края начерчен еще круг. По команде ведущего «Солнце» все руками закрывают глаза. Одному из игроков ведущий надевает на голову кепку или соломенную шляпу и сразу говорит «Тень». Все открывают глаза. Тот, у кого кепка на голове, по команде бежит в центр круга. Остальные игроки не должны пускать во внутренний круг. Если забежал в центр – ведущий он, если не успел – выходит из игры.

«ТОПОЛЬ».

**Цель.** Учить действовать в соответствии с правилами.

**Ход игры.** В игре участвуют: ведущий – «тополь», игроки – «пушинки», 3игрока – «ветры». В центре площадки в кругу диаметром 2 м. стоит ведущий «тополь», вокруг него кругами «пушинки», за кругом, на любом расстоянии. Ведущий:

В город к нам пришла весна,

Распушила тополя.

Тополиный пух кружится,

Но на землю не ложится.

Дуйте ветры с кручи сильные, могучие!

После этих слов налетают «ветры» и «уносят», т.е. ловят «пушинки». «Пушинки» устремляются в круг к «тополю». За чертой круга они не досягаемы. Пойманные «пушинки» становятся «ветрами». Выигрывают те, кто остался возле тополя.

«ПОДСОЛНУХИ».

**Цель.** Развивать наблюдательность.

**Ход игры.** Игроки – подсолнухи стоят в несколько рядов. Один – земледелец, он стоит в стороне и запоминает, кто, где находится. По команде «Солнце!» земледелец уходит, подсолнухи меняются местами. Потом звучит считалка, к ее окончанию земледелец должен показать, кто как стоял. Считает ведущий:

Солнце светит, дождь идет,

Семечко растет, растет.

К солнцу тянется росток,

Тонкий, тонкий стебелек.

Небосвод весь обегая,

Солнце светит не моргая.

Земледелец не зевай, перемены отгадай!

«ГОРШОК».

**Цель.** Развивать ловкость, быстроту, умение действовать в соответствии с правилами.

**Ход игры:** Играющие делятся на две равные команды. Одна команда становится «горшками» и садится на землю в кружок. Другая команда – «хозяева». Они становятся за горшками. Один из играющих – водящий \_ изображает покупателя. Он подходит  к одному из «хозяев» и спрашивает:

- Почем горшок?

Хозяин отвечает:

- По денежке.

- А он не с трещиной?

- Попробуй.

Покупатель легко ударяет по «горшку» пальцем и говорит: «Крепкий, давай сговор!»

«Хозяин» и «покупатель» протягивают друг другу руки, напевая:

Чичары, чичары, собирайтесь гончары

По кусту, по насту, по лебедю горазду! Вон!

Со словом «вон» и «хозяин» и «покупатель» бегут в разные стороны вокруг горшков. Кто первым прибежит к купленному «горшку», тот «хозяин» а опоздавший – водящий.

«СЕЛЕЗЕНЬ И УТКА».

**Цель.** Развивать сноровку, умение проговаривать слова игры.

**Ход игры:** Играющие становятся рядом, рука в руке. Двое, стоящих на одном краю вереницы, отрываются от нее (это «селезень» и «утка») и бегут, подныривая под руки стоящих в ряду то спереди, то сзади, причем «селезень» догоняет «утку». Стоящие в ряду приговаривают:

Догони, селезень, утку,

Догони, молодой, утку.

Поди, утушка, домой,

У тебя семеро детей,

Восьмой – селезень,

Девятая – утка,

Десятая – гуска.

Та пара, под руками которой «селезень» поймал «утку», заменяет их, а они становятся на освободившееся место.



**2. КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«РАСТИМ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА»**

Растить здорового человека — желание любой семьи. Но как правильно организовать режим дня ребенка, и какие формы использовать для гармоничного развития? — часто спрашивают родители.

Уважаемые мамы и папы, привычной необходимостью в режиме дня ребенка должны стать регулярные занятия физкультурой. Лучшее время для занятий — через 1 - 1,5 часа после завтрака, и, конечно, на воздухе совместно с родителями. Любые занятия физическими упражнениями надо начинать с разминки, то есть с подготовки организма к более высокой двигательной нагрузке. В разминку надо включать:

—упражнения в ходьбе на носках, пятках, с высоким подниманием колен

—упражнения для рук (круговые вращения в разных направлениях)

—наклоны туловища вправо, влево,   вперед, назад; приседания

— различные прыжки на месте, с продвижением на двух и одной ноге

После разминки содержание основной части занятий следует направить на развитие определенных качеств: ловкости, гибкости, прыгучести, выносливости.

Выносливость - вырабатывается бегом по пересеченной местности с преодолением препятствий или на дальность (для детей 5 - 6 лет бегать не более  1,5 - 2 мин)

Ловкость - сидя на бревне, передвигаться вперед и назад с помощью рук и ног, ползать на животе, проползать под скамейкой или стулом, перелезать через препятствие

Гибкость - стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен, лежа на спине, подтягивать голову и ноги к груди (группировка), лежа на животе, опираясь руками, выпрямлять их, прогибаясь в пояснице. Стоя, делать наклоны вперед до касания руками пола, стараясь не сгибать ноги, поднимать поочередно прямые ноги в различных направлениях.

Прыгучесть - прыгать, продвигаясь вперед на 3 - 4 метра, перепрыгивать на двух ногах 5 - 6 предметов (высота 15 - 20 см), прыгать в длину с места не менее 80 см, в высоту – 30 - 40 см, впрыгивать на возвышение до 20 см.

Ловля  и метание - бросать мяч в цель (5 - 9 м), перебрасывать мяч и ловить его в движении. (Рекомендуемые упражнения даны для детей 5 - 6 лет.) Уменьшение или увеличение нагрузки и требования должны меняться в зависимости от возраста и физических возможностей ребенка. Все рекомендуемые упражнения должны выполняться  родителями так, чтобы дети копировали их и повторяли (лучше выполнять в игровой форме — кто выше,   кто быстрее,   кто дальше).

В любую погоду можно найти возможность провести воскресный день на воздухе (игра с мячом, прыжки через скакалку, ходьба по бревну или доске, перешагивание через препятствие, перепрыгивание, катание на велосипеде).

При занятиях с детьми любого дошкольного возраста надо всегда помнить об их инициативе, самостоятельности, желании выразить себя. Желаю успеха!



**3. КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**«ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЛОВКОСТЬ И БЫСТРОТА, ИХ РАЗВИТИЕ»**

Развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость. Ученые считают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение физическим упражнениям затруднено, а в некоторых случаях совсем невозможно. С педагогических позиций взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия. Физические качества проявляются через определенные умения, двигательные навыки. Двигательные навыки реально существуют при наличии определенных физических качеств. Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно рефлекторного механизма этих двух процессов. Поэтому в целях гармоничного развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития.

Среди физических качеств особое место занимает ловкость. Она представляет собой способность человека целесообразно координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи. Координационная сложность двигательных действий рассматривается как одна из составляющих качества ловкости. В тоже же время для эффективного решения двигательной задачи необходимы точные действия. Точные действия – ещё одна составляющая качества ловкости. Таким образом, ловкость – это комплексная способность человека. Проявление ловкости в большей степени зависит от пластичности корковых нервных процессов, от способности человека отличать темп, амплитуду и направление движений от степени напряжения и расслабления мышц, умения ориентироваться в окружающей среде, сохранять равновесие.

Показателем ловкости может служить время выполнения таких заданий, как бег с поворотами («челночный бег»), бег с обеганием препятствий и др.

Быстрота характеризуется, как способность человека осуществлять движения с определенной скоростью или как способность человека осуществлять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота проявляется в разных формах: быстрая реакция на сигнал к действию; быстрота одиночного движения; способность в короткое время увеличивать темп движений (бег, плавание, ходьба на лыжах). В практике дошкольного воспитания о быстроте движений ребенка судят по скорости бега на короткие дистанции (10-30 м), которая выражается количеством метров, преодоленных в секунду (м/с).

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения, направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были длинными по продолжительности, не были однообразными. Желательно их повторить в разных условиях, с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, снижением требований.

Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения: бег в быстром и медленном темпе; бег с ускорением по прямой, по диагонали; бег в максимальном темпе на короткие дистанции; бег за партнером. Полезно выполнять упражнения в различном темпе, что содействует развитию у детей умения прилагать разные мышечные усилия соотносительно с намеченным темпом.

Для развития у ребят умения поддерживать темп движений на протяжении некоторого времени эффективным средством является бег на короткие дистанции: 15, 20, 30 м. Для обучения быстрому началу движений может применяться бег с ускорением по сигналу; старт из разных исходных положений. Эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физические упражнения и подвижные игры на прогулке.

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения: применение необычных исходных положений (бег из исходного положения, стоя на коленях, сидя, лежа); прыжок из исходного положения, стоя спиной к направлению движения; быстрая смена различных положений; изменение скорости или темпа движения, способа его выполнения; использование в упражнениях предметов различной формы, веса, фактуры; выполнение взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие: кружение на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

На протяжении дошкольного детства осуществляется беспрерывное развитие физических качеств, о чем свидетельствуют показатели общей физической подготовленности детей.

Следовательно, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.