

Физические качества дошкольника

Консультация
для родителей



Физические качества дошкольника

Развитие физических качеств измеряется по определенным показателям. Среди них, конечно же, быстрота (скорость), гибкость тела, выносливость (устойчивость к нагрузкам), координация движений. Все это не прихоть любителей спорта, а необходимые качества для правильного развития и полноценной жизни человека. Ребенку нужно как можно быстрее развить их.

У детей дошкольного возраста развитие этих качеств проходит ступенчато. Нельзя и даже опасно сразу давать им большую нагрузку. В этом возрасте кости уже более прочные, чем у младенцев, но все равно еще недостаточно крепкие – это чревато травмами. Большие нагрузки могут повредить опорно-двигательный аппарат, замедлить развитие сердечно-сосудистой системы.

Тренеры и воспитатели используют системный подход к спортивному развитию малышей. Применяются упражнения, активные игры, свободная двигательная активность (во время прогулок, например). Скажем, дети обожают кататься с горок. На горке от 7 до 10 ступенек. Сколько раз в среднем малыш скатится с нее? Каждый раз ему необходимо взбежать по ступенькам вверх. Для некоторых взрослых это была бы огромная нагрузка, но дети ее почти не замечают, ведь они увлечены процессом спуска. Получается, что это отличная тренировка!

Для серьезных тренировок физических качеств необходимо пройти стадию физкультурных игр. Сейчас главная задача тренера — заинтересовать ребенка спортивной активностью. Если урок построен на принуждении, осуждении, то этого никогда не произойдет. Постепенно вовлекайте детей дошкольного возраста в более серьезную активность.



Выносливость

Занятия на физическую выносливость показаны как мальчикам, так и девочкам. Хотя большая нагрузка, естественно дается мальчикам. В возрасте 3-6 лет эта разница будет минимальной. Мальчиков готовят к «мужским» видам спорта. Выносливость тренируется статическими нагрузками и упражнениями. Например, таких как вис на прямых или согнутых руках. Норматив – от 10 до 20 секунд для этого возраста.

Для того чтобы выносливость повышалась, необходимо увеличивать нагрузки поэтапно. Тело должно физически адаптироваться к ним.

Ловкость

Для детей дошкольного возраста развитие ловкости не будет сложным. Это двигательные упражнения, сопряженные с преодолением разных препятствий. Например, нужно бежать, а потом пролезть в обруч и продолжить бег. Тут же применяются разные прыжки, лазанье по канату. Задействуются глубинные мышцы тела. Ловкость развивается параллельно с гибкостью.

Координация движений

Задания на координацию движений помогают развитию чувства баланса. Без координации развитие физических качеств не может проходить достаточно интенсивно. Координация необходима для любого вида спорта. Для этого используются:

- упражнения на брусьях;
- упражнение «ласточка»;
- стойки на одной ноге попеременно.

Считается, что координацию можно развивать. Есть много детей, которых называют неуклюжими. Все дело в плохо развитых мышцах пресса и спины. Есть мышечный каркас прочный, то координировать свои движения становится проще, задействуются даже глубинные мышцы.

В развитии координации помогут танцы, плавание, катание на коньках и велосипеде.



Быстрота

Это, конечно же, бег. Можно устроить веселую эстафету:

- челночный бег;
- бег с препятствиями.

С каждым разом крепнут ножки, а значит, ребенок может бегать все дольше и быстрее. Это тренировка не только скорости, но и выносливости. А это важное физическое качество, которое полезно в любой ситуации. Увеличивается и скорость реакции человека – его мышцы готовы к действию тогда, когда это необходимо.

Тренер или воспитатель, проводящий занятия, должен следить за состоянием каждого ребенка. Если оказывается, что даже после малой нагрузки малыш задыхается, не может продолжать занятие, сильно потеет — необходимо срочно отвести его в кабинет врача.

Гибкость

Занятия гимнастикой растяжками позволяют добиться хорошей гибкости тела. Это упражнения на матах, ковриках:

- стойка на плечах («березка»);
- растяжки (основы балета и танца);
- шпагат.

Гибкость тоже связана с выносливостью и координацией. Конечно же, любые растяжки и гимнастические упражнения должны проводиться тренером. Очень важен его опыт работы именно с детьми дошкольного возраста. Дети, которые начали заниматься гимнастикой в раннем возрасте, достигают отличных результатов. Но этот спорт предполагает огромные ограничения в питании и режиме.

