

Особенности формирования двигательных качеств у детей дошкольного возраста

Рекомендации педагогам



Источники :

И.М.Козлов,Ю.Б.Никифоров, Т.В.Никифорова, М.А.Правдов, И.Э.Барникова

«Физическое воспитание в детских садах»

Л.И. Пензулаева « Физкультурные занятия в детском саду»

составила Фомина Е.В.. старший воспитатель МБДОУ д/с №25

Формы организации детей для выполнения упражнений на развитие двигательных качеств:

- 1.«Фронтальный» (групповой) способ** – выполнение упражнений всеми детьми группы одновременно.
- 2.«Поточный метод»**- одновременное выполнение упражнений двумя - тремя подгруппами детей с переходом от одного вида упражнений к другому.
- 3.Метод «круговой тренировки»** - серийное повторение нескольких видов упражнений с интервалами между ними (10-15 сек), подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому кругу. Повтор упражнений – 3 круга, отдых после каждого круга -2-3 мин.
«Плюсы» использования: двигательная активность и занятость всех детей группы , максимальное использование отведенного для занятия времени, сокращение моментов отдыха, тренировка выносливости.
- 4.«Парные» тренировки** и тренировки «малыми группами» (3-4 чел.) - совместное выполнение одного вида упражнений детьми в паре или малой группой. Количество повторений дозируется в соответствии с возрастом, сформированностью двигательного навыка, индивидуальными особенностями детей.
«Плюсы» использования: проработка мелких групп мышц, увеличение подвижности суставов, развитие гибкости и ловкости , Активное включение вестибулярного аппарата (выполнение упражнений потребует способности удерживать равновесие), присутствие соревновательного эффекта (кто сильнее, ловчее), развитие способности «чувствовать» партнера, подстраиваться, договариваться.

Общие методические рекомендации

- В содержание фронтальных занятий** включаются только те движения и упражнения, которые освоены всеми детьми группы;
- Разучивание сложных движений**, требующих страховки, проводится строго **индивидуально**;
- Организация индивидуального обучения не означает**, что другие дети в это время на занятии ничем не заняты.
- Игры и заключительная часть занятия** проводятся со всеми детьми одновременно.
- На фронтальных занятиях при использовании поточного метода** выполнения упражнений, могут быть включены несколько видов хорошо знакомых движений.
- Классификация занятий:**
- занятия, на которых дети обучаются определенным видам движений;
- занятия, на которых дети закрепляют полученные навыки,
- занятия, на которых дети совершенствуют качество движений.
- Методы обучения:**
- Наглядные** :демонстрация / показ образца движения или его отдельных элементов , можно использовать галограммы (для разучивания сложных движений) и тактильно-мышечную наглядность(включение физкультурных пособий в двигательную деятельность (дотянуться до колокольчика, до флажка в руках воспитателя и др.)
- Словесные** : описание (с использованием схем, голограмм), объяснение (с опорой на личный опыт детей), пояснение.
- Практические** : задача педагога - контролировать правильность выполнения движения, использовать приспособления(например, фиксация рукой) для уменьшения количества неверно выполненных движений, искажающих технику упражнения.

Развитие быстроты.

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в кратчайший срок.

Требования, определяющие методику формирования быстроты:

- Движение должно быть хорошо освоено детьми в медленном и обычном темпе. Если движение не отработано, то все усилия будут направлены на его освоение, а не на быстроту выполнения, а исправить недостатки в технике движения при быстром его выполнении невозможно.
- Продолжительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения не наступило утомление. При повторении упражнений должны быть интервалы отдыха.
- Упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный характер. Необходимо использовать разные условия, разную интенсивность, усложнения или наоборот облегчение заданий.
- Упражнения будут успешны тогда, когда дети не утомлены. Поэтому упражнения целесообразно проводить в начале физкультурного занятия или прогулки.



Развитие силовых способностей

Силовые способности – проявляются в медленных движениях с преодолением внешнего сопротивления., а также при физических нагрузках в статическом режиме



Методические рекомендации для тренировки силовых способностей:

- Не используются большие физические нагрузки
- Формирование силовых качеств обеспечивается **дозированными** мышечными усилиями за счет небольших по величине напряжений в определенное количество времени.
- Используются локальные упражнения, направленные на тренировку определенных групп мышц.
- Локальные упражнения, направленные на определенные группы мышц, выполняются с использованием физкультурных снарядов (гантели, гири, набивные мячи и мешочки, экспандеры).

Развитие выносливости

Выносливость – это способность выполнять достаточно интенсивную физическую работу в течение продолжительного времени.

Физиологическая сущность качества выносливости заключается в способности организма ребенка противостоять утомлению в процессе деятельности.

Основной метод развития выносливости – метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности или более активных упражнений с небольшими интервалами.

Методические рекомендации для тренировки выносливости в дошкольном возрасте:

- Упражнения должны быть направлены на развитие большого числа мышечных групп;
- Движения должны быть хорошо освоены детьми;
- Недопустимо использование трудных, сложных по технике выполнения движений;
- Подбор упражнений должен определять **возможность** регулировать темп и длительность выполнения упражнения.
- Подбор упражнений должен обеспечивать смену работающих мышечных групп.

Развитие ловкости

Ловкость - способность быстро осваивать новые движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющимися условиями.

Это качество более всего обусловлено двигательным опытом ребенка и степенью сформированности остальных физических качеств.

Методические рекомендации для развития ловкости:

- Включение в практику новых разнообразных движений для приобретения детьми новых двигательных умений ;
- Включение усложнений, новых сочетаний знакомых движений, изменение условий выполнения движений :
 - применение необычных исходных положений
 - изменение скорости и темпа движения, введение разных ритмических сочетаний
 - смена способов выполнения упражнений
- Использование предметов разной формы, размера, объема, массы , фактуры и др.
- Выполнение действий несколькими детьми: в парах, тройках, четверках.
- Усложнение условий подвижной игры.

