Психофизические качества в дошкольном возрасте

Воспитатель:
Подобедова С.Н
МДОУ «Детский сад№20»

У жизни нет иного смысла, кроме того, который человек придаёт ей сам, раскрывая свои способности.

Эрих Фромм

Двигательное умение – *это такая степень владения двигательными действиями. При которой осуществляется сознательное управление процессом, проявляется достаточная устойчивость* к *сбивающим факторам;*

Двигательный навык – *оптимальная степень владения техникой, характеризующаяся автоматизированным(т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения.*

Физические качества

– это врождённые(генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая(материально выраженная) активность человека, получающая своё полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

Основные физические качества:

- Быстрота
- Сила
- Выносливость
- Ловкость
- Гибкость

Быстрота -

Способность выполнять двигательные действия в минимальное для конкретных условий время.

Методические условия:

- Способ осуществления скоростных упражнений позволяет выполнять их в максимальном темпе;
- Выполняемое упражнение предварительно хорошо освоено;
- Скоростные упражнения прекращаются в момент появления первых признаков утомления.

Сила -

двигательное качество, способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий

Выносливость -

Способность противостоять утомлению. Развитие выносливости позволяет длительно сохранять правильную позу при работе сидя, стоя, при некоторых спортивных упражнениях, длительной ходьбе и беге.

Ловкость -

Умение овладевать новыми движениями и справляться с решением разнообразных двигательных задач.

Методические приёмы:

- Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений;
- Изменение скорости и темпа движений…
- Смена способов выполнения упражнений;
- Выполнение согласованных действий несколькими участниками;
- Более сложные сочетания основных движений;
- Усложнение условий игры.

Гибкость -

Способность выполнять движения с наибольшей амплитудой

ФИЗКУЛЬТУРА – ЭТО КЛАСС!
ВСЕ ЗДОРОВЫЕ У НАС!