

Развитие психофизических качеств в дошкольном возрасте

*ВЫПОЛНИЛ :ИНСТРУКТОР ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МБДОУ
д/с№8 г.Кстово Беляшкина Светлана
Викторовна*

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



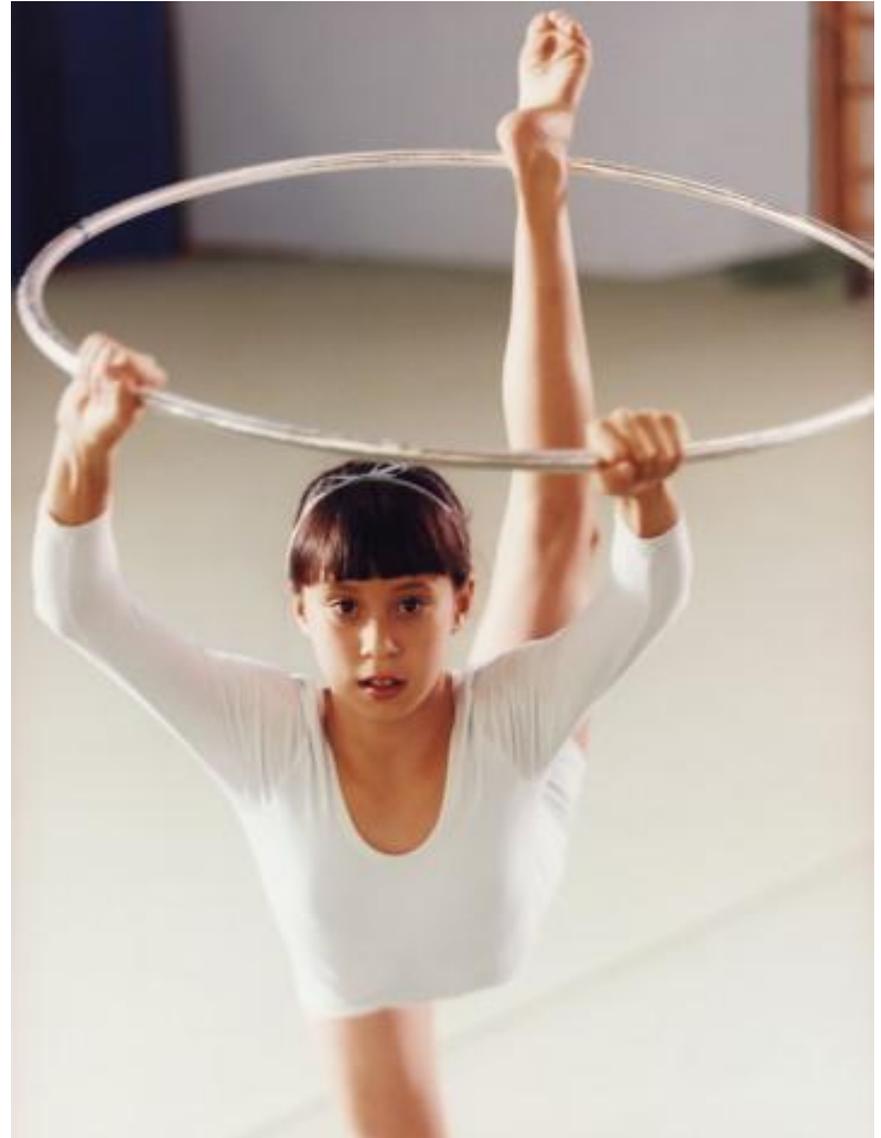
Выносливость -

- 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.

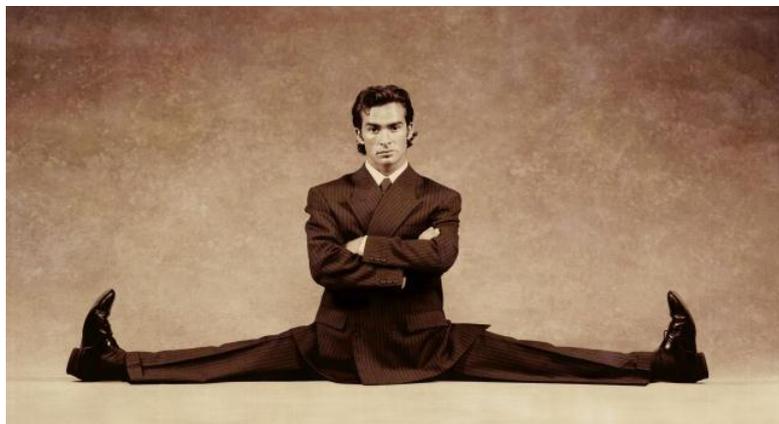
Гибкость -

- Способность выполнять движения с наибольшей амплитудой.



Различают...

- **Активная гибкость**
– проявляемую за счёт собственных мышечных усилий



- **Пассивная гибкость** – в тех же упражнениях под влиянием внешних силовых воздействий (партнёр, груз)

