

Развиваем физические качества детей младшего дошкольного возраста

Когда вы проходите мимо детских площадок, понаблюдайте за тем, как резвится ребятня. С шумом, с гамом играют они во всевозможные игры, выделявая при этом немислимые для взрослых движения. А задумывались ли вы, куда с возрастом пропали ваша ловкость, гибкость, быстрота, выносливость? В этой статье мы поговорим о том, как эффективно развивать каждое из этих физических качеств с самого детства.

ЛОВКОСТЬ

▶ У детей дошкольного возраста нужно прежде всего развивать координацию движений — ловкость. Она заключается в способности быстро и правильно осваивать новые движения, в умении быстро перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с условиями окружающей среды. Особенно успешно ловкость развивается в процессе занятий гимнастическими упражнениями, а также во время всевозможных подвижных игр. Добиться этого помогут различные приспособления (канат, кольца, перекладина, всевозможные стенки, качели, обруч, скакалка, мячи), на которых ребёнок может научиться различным видам лазания, висам, и т. д. Параллельно с усвоением этих движений будут развиваться и другие физические качества.

БЫСТРОТА

▶ Быстрота, как и ловкость, наиболее успешно развивается также с помощью различных подвижных игр, бега на короткие дистанции. Детям нравится ощущение быстрого бега. Но не забывайте о том, что должны быть созданы безопасные условия, чтобы не на что не натолкнуться. С детьми младшего возраста подходят такие игровые упражнения как: «Кто быстрее до флажка», «Догони мяч», «Стой, беги!» и др.

СИЛА

▶ При отборе упражнений уделяется особое внимание тем, которые вызывают **кратковременные скоростно-силовые напряжения**: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании по вертикальной и наклонной лестнице. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Этому способствуют прыжки, бег, метание на дальность. Также применять спрыгивания с небольшой высоты, в спрыгивание на возвышение с места, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент скакалок или палки.

Развиваем физические качества детей

ГИБКОСТЬ

Многие родители считают, что не стоит развивать у ребенка гибкость, ведь она и так хорошо развита у него от природы. Но не стоит забывать, что в отличие от других двигательных способностей гибкость имеет свойства утрачиваться со временем. А ведь это очень важное свойство костной ткани помогающее иметь в дальнейшем здоровый позвоночник. Поэтому родителям следует развивать гибкость у малыша. Специальные упражнения помогут вам в этом. Гибкость и пластика суставов предотвратит развития сколиоза у ребенка, ведь профилактика этого заболевания совсем не сложна, в отличие от лечения сколиоза. Особое значение гибкость приобретает при занятиях физкультурой. Прыгает ли ребенок, лазает, катается на лыжах, велосипеде, гибкость облегчает его усилия, бережет его мышцы от чрезмерного напряжения, растяжки и других повреждений.

Упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно.

«Наклоны»

Для этого упражнения вам потребуется игрушка. Ребенок встает к ней спиной, при этом его ноги находятся на ширине плеч, и плавно наклоняясь вниз, берет игрушку в руки. Далее поднимает игрушку вверх, прогибается назад в спине и отдает игрушку в руки маме.

А она в снова ставит ее на пол за спину ребенка.

«Потягушки»

Кроха становится правым боком к дивану, стулу или креслу, при этом отводит правую ногу в сторону и кладет ее на поверхность дивана. Затем выполняет несколько пружинистых наклонов вниз, стараясь дотянуться пальцами до пола. Потом поворачивается левым боком и выполняет аналогичное действие только для другой ноги.

«Мельница»

Исходное положение ребенка – ноги вместе, расставленные руки в стороны. Малыш сначала выполняет маленькие круги, вращая кистями рук, затем большие круги, выполняя круги руками синхронно и по очереди.