ТЕМАТИЧЕСКИЙ ДОСУГ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ «ДЕНЬ МАТЕРИ».

Программные задачи.

 Создать радостное, праздничное настроение у детей, родителей и гостей праздника. Закрепить двигательные умения, полученные на физкультурных занятиях. Развивать у детей ловкость, быстроту, координацию движений. Воспитывать чувство любви к матери. Формировать положительную самооценку, аналитическое отношение к себе и деятельности товарищей.

Оформление зала.

Плакат «Поздравляем милых мам», гроздья разноцветных воздушных шаров, цветы, портреты мам в рамках на стене, нарисованные детьми.

Оборудование. Эмблемы «Мамины солнышки», «Мамины звездочки», флажки и султанчики по количеству детей, 2 теннисных ракетки, 2 чашки с блюдцем, 2 яичницы (бутафорская) на тарелке, 2 больших обруча, 2 больших совка, маленькие мячи, 2 корзины, цветные пластмассовые мячи по количеству детей, теннисными мячиками по количеству детей, 2 кепки с козырьком-корзинкой, 2 большие рубашки, цветы, вырезанные из цветного картона, 4 шт. флажка, шоколадные медали.

 Ход досуга.

Зал украшен шарами и цветами. Под марш дети с мамами входят в зал, делают Круг почета и строятся в две шеренги. У одной команды в руках султанчики, у другой – флажки.

Ведущий. Здравствуйте, говорим мы вам. Мы не случайно собрались сегодня в этот ноябрьский день, в нашем уютном зале. Ведь именно в ноябре мы отмечаем такой праздник, как День Матери.

Ребенок. Мы здесь сегодня собрались,

 Чтобы поздравить мам,

 Большого счастья и здоровья

 Мы от души желаем вам!

Ведущий. И мы сегодня тоже своими спортивными достижениями отметим этот праздник, который называется «Поиграем с мамой». Все участники должны уметь играть, быть ловкими, быстрыми, сильными, много знать и уметь.

- Ну, что готовы?

Команды. Готовы!

Ребенок. Ой, ребята, какой же

 День сегодня веселый –

 Праздник радостный будет у нас.

 Смелость, ловкость и дружбу,

 Состязанье и силу мы покажем сейчас.

Ведущий. А начнем мы наше состязание с разминки. (Команды выполняют упражнения с султанчиками и флажками по показу ведущего). По окончании разминки складывают атрибуты в корзинку и садятся на скамейки.

Ведущий. Сегодня в соревнованиях участвуют две команды «Мамины звездочки» и «Мамины солнышки». Капитанами мы попросим быть наших милых мам.

Ведущий. Командам приготовиться к приветствию.

Команда «Мамины звездочки»:

Дорогие «Мамины солнышки».

Желаем от души, чтоб результаты ваши были хороши.

Захватите с собой храбрость и смелость,

А в игре покажите умелость.

Приветствие команды «Мамины солнышки».

А мы звездочкам желаем всегда и везде побеждать

И в храбрости нам не уступать.

Чтоб не знали сегодня усталости

И доставили всем много радости.

Ведущий. Вот и поприветствовали друг друга команды. Пожелаем им больших успехов в предстоящих соревнованиях. Ведущий представляет судей.

Далее проводятся эстафеты.

1. «Готовим завтрак» - у игрока теннисная ракетка, на которой стоит чашка с блюдцем, яичница на тарелке. Надо оббежать вокруг флажка и передать эстафету следующему игроку.
2. «Мама развозит детей в детский сад» - мама – капитан надевает большой обруч (машина) и перевозит по одному ребенку-игроку на другую сторону зала.
3. «Поможем маме сделать уборку» - большими совками игроки собирают маленькие мячи в корзины.
4. «Разберем покупки» - мамы-капитаны дают по одному яблоку (цветные пластмассовые мячи) детям, которые переносят их в корзины на другую сторону зала.
5. «Перенеси то, не знаю что, и не руками, и не ногами» - у капитана каждой команды корзинка с теннисными мячиками по количеству детей и кепка с козырьком-корзинкой. Капитан кладет мячик в козырек, дети переносят мячики на другую сторону зала в короб, передавая кепку друг другу.
6. «Дружные ребята» - дети по двое надевают рубашку, бегут до флажка и обратно. Передают эстафету следующим игрокам. Капитаны помогают одевать рубашку.
7. «Цветочная поляна» - чья команда быстрее и больше соберет цветов для мамы.

Ведущий предлагает судьям подвести итоги, назвать победителей. Награждение команд медалями. Под музыку дети и мамы уходят в группу.

**Конспект НОД сюжетного характера в старшей группе с использованием мультимедийного оборудования**

**«Поход в зоопарк».**

Задачи:

 Упражнять детей в умении ходить по гимнастической скамейки приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

Упражнять детей в умении прыгать из обруча в обруч.

Закреплять умение пролезать в тоннель.

В подвижной игре «Волк - ловишка» (с ленточками) закреплять умение детей в беге с увертыванием, развивать координацию детей.

Развивать у детей ловкость, быстроту, прыгучесть.

Учить снимать мышечное напряжение с помощью массажа.

Способствовать общему оздоровлению организма ребенка.

Развивать мелкую моторику рук.

Укреплять наружный свод стопы.

Создавать условия для развития эмоциональной сферы ребенка.

Воспитывать у детей любовь и бережное отношение к животным.

Предварительная работа: разучивание движений, игр, массажа на предыдущих занятиях и в группе.

Методы и приёмы:

Наглядные - тактильно-мышечный приём: непосредственная помощь воспитателя,

наглядно-зрительный приём: разметка поля, зрительные ориентиры, показ физических упражнений, имитация;

наглядно - слуховой приём: удары в бубен.

Словесные – объяснение, пояснение, указания, подача команд, беседа, вопросы к детям.

Практические - повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме.

Оборудование: Мультимедийный комплекс, диск с иллюстрациями «Зоопарк», гимнастические палки по количеству детей, дорожка со следами, дорожка «гусеница», ленточки по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, обручи 8 шт., тоннель, маска волка.

Ход НОД

1. Вводная часть.

Построение в шеренгу.

Воспитатель. Здравствуйте, ребята. Сегодня я предлагаю вам отправиться в зоопарк.

- Ребята, а вы хотите побывать в зоопарке?

На мультимедийной доске появляется изображение зоопарка.

- Скажите, пожалуйста, кто живёт в зоопарке?

Отправляемся в поход. «На право! Марш!»

Ходьба быстрым шагом в колонне по одному.

Воспитатель. Друг за другом идём и не отстаём. Спину держим ровно, смотрим вперёд. Первая клетка с медведем.

На мультимедийной доске появляется изображение медведя.

- Идем на наружном своде стопы и сильно поджимаем пальчики ног.

Ходьба на наружном своде стопы по дорожке.

Воспитатель. Рядом с клеткой медведя, клетка с зайцем.

На мультимедийной доске появляется изображение зайца.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Воспитатель. А вот лягушка спряталась и нюхает цветы.

Упражнение на дыхание: «Лягушка нюхает цветы».

Воспитатель. А вот по клетки мечется лев, он сердит. Бегом к другой клетке.

На мультимедийной доске появляется изображение льва.

Бег с ускорением. 1,5 мин.

Воспитатель. За львом клетка енотов.

На мультимедийной доске появляется изображение енотов.

Ходьба семенящими шагами по «гусенице».

Воспитатель. За енотами стоит клетка с обезьянами.

На мультимедийной доске появляется изображение обезьян.

На пути у нас палки, ходим, ноги высоко поднимаем, через палки переступаем.

Ходьба врассыпную с перешагиванием через палки.

Сейчас каждый возьмет себе палку и с обезьянкой выполним упражнения.

 Дети перестраиваются в две колоны.

(воспитатель показывает и выполняет вместе с детьми).

1. Основная часть.

ОРУ с гимнастической палкой.

1. « Проверим палку на крепость».

 И.п. - ноги на ширине плеч, палка в руках впереди. 1 – правая рука вверх, левая – вниз; 2 – и.п., 3 – левая рука вверх, правая – вниз., 4 - и. п. 6 - 8 раз.

2. «Поднимаем палку вверх».

И.п. - ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. 1 – руки вверх, 2 – подняться на носки, 3 - 4 - и. п. 6 - 7 раз

3. «Повернись».

И.п. - ноги на ширине плеч, палка в руках впереди. 1 – поворот туловища вправо, 2 – и.п., 3 – 4 - то же влево. 7 - 8 раз.

4. «Потянулись за палкой».

 И.п. – ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках впереди. 1 – наклон туловища вперед, 2 – и.п. 7- 8 раз.

5. «Приседания».

 И.п. – ноги вместе, палка в руках внизу. 1 – приседание, палкой коснуться пола, 2 – и.п. 7- 8раз.

6. «Заглянем в клетку».

 И.п. ноги вместе, палка в руках на уровне груди. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой вокруг палки, поставленной на пол. 10 раз в 3 подхода.

7.Упражнение на дыхание - «На турнике».

Воспитатель. Давайте уберём палки в сторону. И пойдём дальше. В колонну по одному шагом «Марш!»

Вот впереди показались клетки: с рысью, кенгуру, лисой. Давайте подойдём к ним поближе, чем они заняты.

**Основные движения.**

1. Рысь по мостику гуляет - ходьба по гимнастической скамейки. 2раза.

На мультимедийной доске появляется изображение рыси.

1. Кенгуру по кочкам прыгает - прыжки из обруча в обруч. 2раза.

На мультимедийной доске появляется изображение кенгуру.

1. Лиса в норе сидит - пролезание в тоннель. 2раза.

На мультимедийной доске появляется изображение лисы.

Подвижная игра «Волк - ловишка» (с ленточками).

Заключительная часть. Массаж пальцев рук «Блины».

Воспитатель. А давайте блинов напечём и угостим ими зверей.

Хлопают то одна рука сверху, то другая. Поочерёдно массируют пальцы, начиная с большого пальца.

Ой, лады! Ой, лады!

Мы блинов напекли.

Первый дадим зайке,

Зайке - попрыгайке,

 А второй - лисичке,

Рыженькой сестричке,

Третий дадим мишке,

Бурому братишке,

Блин четвёртый волку,

Серому плуту,

Пятый блин поджарим

И съедим мы сами.

3 часть. Игра малой подвижности «Иголочка и ниточка».

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ:

«ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ НАРОДНОЙ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ»

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Нельзя забывать и нужно широко использовать народные подвижные игры. В них на протяжении многих поколений вырабатывался и ярко отражался весь образ жизни и дух народа, его быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

 В таких играх радость общения согласовывается с духовным обогащением детей.

В народных подвижных играх хорошо развиваются и закрепляются ловкость, быстрота, а также такие физические действия, как прыжки, бег, метание и т.д.

По содержанию все народные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой стадии развития.

В народных играх много шуток, юмора, соревновательного задора. Они часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неоспоримый игровой фольклор.

Основным условием успешного внедрения народных подвижных игр в жизнь дошкольников всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства. Воспитатель, творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, пробуждает интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий.

Народная подвижная игра, выполняя различные функции (развивающую, познавательную, развлекательную, диагностическую, корректирующую) служит средством приобщения детей к народной культуре. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

 С развитием педагогической мысли происходит постепенный отбор из числа народных наиболее целесообразных в воспитательном отношении игр. В процессе длительной практики определилось их содержание, были сформулированы правила. Создавались и новые игры, преследующие специальные педагогические цели.

При отборе игр, способствующих физическому воспитанию детей дошкольного возраста, целесообразно ориентироваться на особенности их содержания, под которыми понимается, прежде всего, сюжет, тема игры, ее правила и двигательные действия. Именно содержание игры определяет ее образовательную и воспитательную значимость, игровые действия детей; от содержания зависит своеобразие организации и характер выполнения двигательных заданий.

Воспитательное значение народных подвижных игр огромно. Ушинский К.Д. писал, что воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа.. Ушинский также считал необходимым обратить внимание на народные игры, проработать этот богатый источник, организовать их и создать из них превосходное и могущественное воспитательное средство.

Процесс игры приводит в движение все существо играющего: как физическое, так и духовное. Начиная играть, дети хотят именно играть, т.е. приятно провести время, и эта приятность игры побуждает иногда детей играть до полного утомления, до тех пор, пока есть у них какие-нибудь силы для игры. Деревенские детские игры не в пример разнообразнее и веселее городских. Что ни год, то прибавляются к ним новые, изобретаемые самими же играющими; подсказывает их жизнь. И здесь зачастую проявляется острая наблюдательность малышей, обнаруживается природная русская сметка, еще не придавленная никакими тяготами житейскими.

Большое значение использованию русских народных подвижных игр придавала А. П. Усова. Она отмечала, что, прежде всего игры служат несомненным доказательством таланта народа и поучительным примером того, что хорошая детская игра представляет собой образец высокого педагогического мастерства; поразительна не только та или иная отдельная игра, но также и то, как народная педагогика прекрасно определила последовательность игр от младенческих лет до зрелости.

Народные игры образны, поэтому они увлекают преимущественно детей дошкольного возраста. Игры заключают в себе элемент борьбы, состязания, а следовательно, вызывают эмоции радости, опасения и побуждают к осторожности и этим увлекают детей.

Но не зная истоков игры, не учитывая их национальные особенности, колорит, нельзя говорить, что воспитательное значение народных игр раскрыто полностью. Чтобы педагоги могли заинтересовать детей русской народной подвижной игрой, они должны, прежде всего сами знать историю их появления, их воспитательное значение.

Итак, народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

**Картотека игр «КУБАНСКИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

1. «Кауны»

Цель. Развивать быстроту, ловкость.

Ход игры. На одном конце площадки проводится черта. Это «бахча», за чертой на расстоянии 2-3 шагов от нее «шалаш сторожа». На противоположной стороне площадки обозначается «дом детей». Выбирается сторож. Остальные играющие – дети. Когда «сторож» засыпает, дети направляются к бахче со словами:

Крадем, крадем кауны,

Деда не боимся

Дед нас палкой – мы его каталкой.

Сторож просыпается, дети бегут «домой», а он их догоняет. Пойманного сторож отводит в сторону шалаша.

1. «Гонка свинки».

Цель. Развивать ловкость, сноровку, точность движений.

Ход игры. В игре участвуют две команды, расположенные в длинную линию друг против друга. Начинают гнать «свинку» (деревянный шар) из центра по прямому направлению в противоположные стороны к двум конечным пунктам. Каждая команда старается поскорее прогнать свою «свинку» к своему пункту.

1. «Горю – горю пень».

Цель. Развивать ловкость, умение менять направление, убегая от водящего.

Ход игры. На определенном месте стоит ребенок, изображая собою пень. Сзади него становятся дети парами, взявшись за руки. «Горящий пень» громко произносит: «Горю – горю пень». При последних словах, пара разрывает руки и бежит с двух сторон пня к определенному месту, где она снова соединяется. Пень тоже срывается с места и старается поймать кого-либо из бегущих.

1. «Бой петухов».

Цель. Развивать сноровку, ловкость.

Ход игры. Дети делятся на пары и становятся на расстоянии 3-5 шагов. Пары изображают дерущихся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Если кто-то теряет равновесие и становится на землю двумя ногами, то он выходит из игры. Дети перед началом договариваются, как они будут держать руки (на поясе, за спиной, скрестив руки перед грудью или держать руками колено согнутой ноги). Играющие должны приблизиться друг к другу одновременно, а руками толкать противника нельзя. Победители из разных пар могут объединиться и продолжить игру.

1. «Брыль».

Цель. Развивать быстроту, ловкость.

Ход игры. Играющие сидят по кругу. В центре круга на расстоянии 5-6 см от края начерчен еще круг. По команде ведущего «Солнце» все руками закрывают глаза. Одному из игроков ведущий надевает на голову брыль (соломенная шляпа с высокими полями) и сразу говорит «Тень». Все открывают глаза. Тот, у кого брыль на голове, по команде бежит в центр круга. Остальные игроки не должны пускать во внутренний круг. Если забежал в центр – ведущий он, если не успел – выходит из игры.

1. «Тополек».

Цель. Учить действовать в соответствии справилами.

Ход игры. В игре участвуют: ведущий – «тополь», игроки – «пушинки», 3игрока – «ветры». В центре площадки в кругу диаметром 2м стоит ведущий «тополь», вокруг него кругами «пушинки», за кругом, на любом расстоянии. Ведущий:

На Кубань пришла весна,

Распушила тополя.

Тополиный пух кружится,

Но на землю не ложится.

Дуйте ветры с кручи сильные, могучие!

После этих слов налетают «ветры» и «уносят», т.е. ловят «пушинки». «Пушинки» устремляются в круг к «тополю». За чертой круга они не досягаемы. Пойманные «пушинки» становятся «ветрами». Выигрывают те, кто остался возле тополя.

1. «Подсолнухи».

Цель. Развивать наблюдательность.

Ход игры. Игроки – подсолнухи стоят в несколько рядов. Один – земледелец, он стоит в стороне и запоминает, кто, где находится. По команде «Солнце!» земледелец уходит, подсолнухи меняются местами. Потом звучит считалка, к ее окончанию земледелец должен показать, кто как стоял. Считает ведущий:

Солнце светит, дождь идет,

Семечко растет, растет.

К солнцу тянется росток,

Тонкий, тонкий стебелек.

Небосвод весь обегая,

Солнце светит не моргая.

Земледелец не зевай, перемены отгадай!

1. «Горшок».

Цель. Развивать ловкость, быстроту, умение действовать в соответствии с правилами.

Ход игры. Играющие делятся на две равные команды. Одна команда становится «горшками» и садится на землю в кружок. Другая команда – «хозяева». Они становятся за горшками. Один из играющих – водящий \_ изображает покупателя. Он подходит к одному из «хозяев» и спрашивает:

- Почем горшок?

Хозяин отвечает:

- По денежке.

- А он не с трещиной?

- Попробуй.

Покупатель легко ударяет по «горшку» пальцем и говорит:

- Крепкий, давай сговор!

«Хозяин» и «покупатель» протягивают друг другу руки, напевая:

Чичары, чичары, собирайтесь гончары

По кусту, по насту, по лебедю горазду!

Вон!

Со словом «вон» и «хозяин» и «покупатель» бегут в разные стороны вокруг горшков. Кто первым прибежит к купленному «горшку», тот «хозяин» а опоздавший – водящий.

1. «Селезень и утка».

Цель. Развивать сноровку, умение проговаривать слова игры.

Играющие становятся рядом, рука в руке. Двое, стоящих на одном краю вереницы, отрываются от нее (это «селезень» и «утка») и бегут, подныривая под руки стоящих в ряду то спереди, то сзади, причем «селезень» догоняет «утку». Стоящие в ряду приговаривают:

Догони, селезень, утку,

Догони, молодой, утку.

Поди, утушка, домой,

У тебя семеро детей,

Восьмой – селезень,

Девятая – утка,

Десятая – гуска.

Та пара, под руками которой «селезень» поймал «утку», заменяет их, а они становятся на освободившееся место.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

«РАСТИТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА»

Растить здорового человека — желание любой семьи. Но как правильно организовать режим дня ребенка, и какие формы использовать для гармоничного развития? — часто спрашивают родители.

Уважаемые мамы и папы, привычной необходимостью в режиме дня ребенка должны стать регулярные занятия физкультурой. Лучшее время для занятий — через 1 - 1,5 часа после завтрака, и, конечно, на воздухе совместно с родителями. Любые занятия физическими уп­ражнениями надо начинать с разминки, то есть с подготовки ор­ганизма к более высокой двигательной нагрузке. В разминку надо включать:

—упражнения в ходьбе на носках, пятках, с высоким подниманием колен (рис. 1);

—упражнения для рук (круговые вращения в разных направ­лениях) (рис. 2);

—наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Приседания (рис. 3);

— различные прыжки на месте, с продвижением на двух и одной ноге

(рис. 4).

После разминки содержание основной части занятий следует на­править на развитие определенных качеств: ловкости, гибкости, прыгучести, выносливости.

Выносливость - вырабатывается бегом по пересеченной мест­ности с преодолением препятствий или на дальность (для детей 5 - 6 лет бегать не более 1,5 - 2 мин) (рис. 5).

Ловкость - сидя на бревне, передвигаться вперед и назад с помощью рук и ног, ползать на животе, проползать под скамейкой или стулом, перелезать через препятствие (рис.6).

Гибкость - стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен, лежа на спине, подтягивать голову и ноги к груди (группировка), лежа на животе, опираясь руками, выпрямлять их, прогибаясь в пояснице. Стоя, делать наклоны вперед до касания руками пола, стараясь не сгибать ноги, поднимать поочередно прямые ноги в различных направлениях (рис. 7).

Прыгучесть - прыгать, продвигаясь вперед на 3 - 4 метра, перепрыгивать на двух ногах 5 - 6 предметов (высота 15 - 20 см), прыгать в длину с места не менее 80 см, в высоту – 30 - 40 см, впрыгивать на возвышение до 20 см (рис.8).

Ловля и метание - бросать мяч в цель (5 - 9 м), перебрасывать мяч и ловить его в движении (рис. 9). (Рекомендуемые упражнения даны для детей 5 - 6 лет.) Уменьшение или увеличение нагрузки и требования должны меняться в зависимости от возраста и физических возможностей ребенка. Все рекомендуемые упражнения должны выполняться родителями так, чтобы дети копировали их и повторяли (лучше выполнять в игровой форме — кто выше, кто быстрее, кто дальше).

Огромной радостью для детей может быть время, проведенное в лет­нем или осеннем лесу. Собирание грибов, цветов, ягод — это тоже своего рода физические упражнения. А как интересно и полезно повиснуть, вытянуться на обыкновенном суку, залезть с помощью папы на дерево, попрыгать через пни и с пня (рис 10). Все эти упражнения — хорошая физическая нагрузка. В любую погоду можно найти возможность провести воскресный день на воздухе (игра с мя­чом, прыжки через скакалку, ходьба по бревну или доске, перешагивание через препятствие, перепрыгивание, катание на велосипеде).

При занятиях с детьми любого дошкольного возраста надо всегда помнить об их инициативе, самостоятельности, желании выразить себя. Желаем успеха!

Консультация для воспитателей: «Физические качества ловкость и быстрота, их развитие».

Развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость. Ученые считают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение физическим упражнениям затруднено, а в некоторых случаях совсем невозможно. С педагогических позиций взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия. Физические качества проявляются через определенные умения, двигательные навыки. Двигательные навыки реально существуют при наличии определенных физических качеств. Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условнорефлекторного механизма этих двух процессов. Поэтому в целях гармоничного развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития.

Среди физических качеств особое место занимает ловкость. Она представляет собой способность человека целесообразно координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи. Координационная сложность двигательных действий рассматривается как одна из составляющих качества ловкости. В тоже же время для эффективного решения двигательной задачи необходимы точные действия. Точные действия – ещё одна составляющая качества ловкости. Таким образом, ловкость – это комплексная способность человека. Проявление ловкости в большей степени зависит от пластичности корковых нервных процессов, от способности человека отличать темп, амплитуду и направление движений от степени напряжения и расслабления мышц, умения ориентироваться в окружающей среде, сохранять равновесие.

Показателем ловкости может служить время выполнения таких заданий, как бег с поворотами («челночный бег»), бег с обеганием препятствий и др.

Быстрота характеризуется как способность человека осуществлять движения с определенной скоростью или как способность человека осуществлять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота проявляется в разных формах, основные из них: быстрая реакция на сигнал к действию; быстрота одиночного движения; способность в короткое время увеличивать темп движений (бег, плавание, ходьба на лыжах). В практике дошкольного воспитания о быстроте движений ребенка судят по скорости бега на короткие дистанции (10-30 м), которая выражается количеством метров, преодоленных в секунду (м/с).

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения, направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были длинными по продолжительности, не были однообразными. Желательно их повторить в разных условиях, с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, снижением требований.

Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения: бег в быстром и медленном темпе; бег с ускорением по прямой, по диагонали; бег в максимальном темпе на короткие дистанции; бег за партнером. Полезно выполнять упражнения в различном темпе, что содействует развитию у детей умения прилагать разные мышечные усилия соотносительно с намеченным темпом.

Для развития у ребят умения поддерживать темп движений на протяжении некоторого времени эффективным средством является бег на короткие дистанции: 15, 20, 30 м. Для обучения быстрому началу движений может применяться бег с ускорением по сигналу; старт из разных исходных положений. Эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физические упражнения и подвижные игры на прогулке.

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения: применение необычных исходных положений (бег из исходного положения, стоя на коленях, сидя, лежа); прыжок из исходного положения, стоя спиной к направлению движения; быстрая смена различных положений; изменение скорости или темпа движения, способа его выполнения; использование в упражнениях предметов различной формы, веса, фактуры; выполнение взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие: кружение на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

На протяжении дошкольного детства осуществляется беспрерывное развитие физических качеств, о чем свидетельствуют показатели общей физической подготовленности детей.

Следовательно, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.