

Развитие физических качеств у детей 4-5 лет через игровую деятельность.

Что происходит с детьми возраста 4-5 лет, если целый день они сидят дома? Ограниченность движений, нет выплеска эмоций. А ведь энергии у них хватит на двух взрослых! Если ее не расходовать, то происходит перевозбуждение. Желание бегать, играть, тратить накопленный энергетический ресурс есть, а возможности нет. **Тогда вы столкнетесь с целым букетом проблем:**

- плохой сон — самое первое, что ждет малыша. Нет усталости, значит, плохо засыпаем, а потом не можем проснуться;
- плохой аппетит. Нет расхода калорий, значит, нет потребности их возмещать – кормление превращается в муку для детей и родителей;
- излишняя эмоциональная активность: ребенок кричит, не может усидеть на месте. Ругать его за это просто глупо;
- неконтролируемое поведение. Выход энергии должен быть, а вот какой — решать родителям. Или малыш час побегаёт на улице, или устроит в квартире настоящий хаос. Все это очень пагубно сказывается на психическом развитии. Пара прогулок в день, посещение спортивной секции или танцевального кружка исправят положение. Это несложно.

К двигательным качествам относятся: **ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость.**

Ловкость

Умение оперативно изучить незнакомые движения, а также корректировать их для появившихся новых обстоятельств. Благодаря этому навыку, ребенок в игре оперирует сложными двигательными задачами и при этом быстро анализирует действия сверстников.

Быстрота

Возможность человека совершать движение тела или отдельной его части за максимально короткое время. Благоприятные условия для развития способствуют особенности нервной системы (быстрое возбуждение и торможение).

Сила

Осуществление определенных двигательных действий, преодолевая препятствия с помощью намеренного сокращения и напряжения мышц.

Выносливость

Способность проявлять определенные возможности организма на протяжении длительного времени, без снижения показателей. Для развития выносливости используют неоднократное повторение действий.

Гибкость

Выполнение движения с большим размахом, зависящее от состояния связок, мышц, суставов, позвонков. Дети дошкольного возраста обладают гибкостью. При совершении регулярных занятий это свойство организма сохраняется. Также следует помнить, что все должно развиваться постепенно, не доводя суставы до нежелательной деформации.

При развитии физических качеств у детей формируются:

- Костная, мышечная, сердечная и нервная системы;
- Появляются настойчивость, сила воли, упорство, решительность;
- Достижение цели, преодоление трудностей.

Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста требует от родителей определенных действий:

1. Поднятие в ребенке высокой самооценки с помощью совместных усилий. Замечайте и хвалите любое, даже самое мелкое достижение ребенка.
2. Все физические занятия выполняются по желанию. Если оно отсутствует, необходимо выяснить у ребенка и устранить его.
3. Интерес к физической культуре легче привить на собственном примере.
4. При выборе комплекса упражнений учитывайте возраст и индивидуальные особенности ребенка.
5. Если у ребенка что-то не получается, необходимо оказать поддержку и ни в коем случае не ругать и смеяться над ним.
6. Исполнение всех физических упражнений осуществляется правильно.
7. Прислушивайтесь к ребенку в выборе физических приоритетов.
8. Соблюдайте три правила: терпение, понимание, любовь.

Дошкольный возраст является оптимальным для формирования физических качеств. Задача родителей грамотно распорядится этим временем.

Примеры совместных игр родителей с детьми 4-5 лет на развития ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости:

Сбей мяч

Положите на табурет большой мяч. Малыш, стоя перед табуретом на расстоянии 1,5-2 м, по сигналу «Сбей мяч!» бросает маленький мяч (диаметр до 10 см) в большой так, чтобы сбить его.

«Воробьи- вороны»

Договоритесь заранее, что будут делать воробьи, а что — вороны. Например, по команде «Воробьи» ребенок будет ложиться на пол. А по команде «Вороны» — залезать на диван. Теперь можно начинать игру. Один из родителей по слогам медленно произносит одну из команд, например: ВО-РО-НЫ! Ребенок один или со вторым родителем должен быстро выполнить движение, которое было задано для ворон.

Игра «Перетягивание каната».

Игроков разделяют на 2 команды и по сигналу ведущего тянут канат каждая команда на себя. Побеждает та, которая перетянула соперников на свою сторону.

«Перенеси раненого».

В полусогнутом положении на спине переносится мягкая игрушка (руки на поясе) добежать до «больницы».

Игра «Кенгуру».

На пояс взрослого и ребёнка завязывают шарфик, образуя «сумку» кенгуру. В неё сажают

детёныша – любимую мягкую игрушку. Произносят слова: «1, 2, 3 скачи». «Кенгуру» начинают прыгать к условному месту, стараясь при этом не выронить малыша. Руками придерживать нельзя. Побеждают самые быстрые и заботливые кенгуру.

Игра «Кто первый».

К спинке стула привязывают две ленточки. Одну оттягивают влево, другую вправо. Взрослый и ребёнок по сигналу начинают закручивать ленты, стараясь это сделать быстрее и сесть на стул. Побеждает тот, кто быстрее закрутит ленточку и сядет на стул.

Игра «Черепахи».

Участники игры соревнуются кто быстрее – до стены «бег на четвереньках головой назад».

Игра «Крокодил».

Взрослый «крокодил» – вытягивает вперёд руки одна над другой, изображая зубастую пасть, ребёнок (с др. членами семьи) просовывают руки в «пасть». Крокодил с невозмутимым видом отвлекает играющих, поёт песни, притоптывает ногами, подпрыгивает и неожиданно смыкает руки – «пасть». Кто попался, становится крокодилом.