

**Тема:**

**«Создание условий  
для развития  
физических качеств у  
детей старшего  
дошкольного  
возраста»**

# Цель :

предоставить ребенку  
возможность на практике  
познать как  
функционирует его  
организм.

# Задачи:

- Обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;
- Формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей

# Принципы организации

## деятельности:

- принцип научности - подкрепление всех мероприятий, направленных на развитие физических качеств, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- принцип активности, сознательности - участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности на развитие физических качеств у детей;
- принцип адресованности и

# Физические качества – это

- принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности (Л.П.Матвеев, 1991);
- социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность;
- набор способностей организма, благодаря

# Физические качества:

- Сила
- Выносливость
- Ловкость
- Равновесие
- Быстрота
- Гибкость

**Задание 1: Соотнесите эти названия с их определениями, ниже представленными:**

– способность организма выполнять движения с максимальной скоростью и частотой

– способность организма длительное время выполнять напряжённую физическую работу без снижения интенсивности.

– способность организма преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

– способность проявлять максимально возможный диапазон движения сустава или группы суставов.

- способность организма с максимальной точностью воспроизводить любые движения в пространстве в заданное время.

– способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на приподнятой и уменьшенной поверхности.



## ***Задание 2:***

**Подобрать подвижные игры для развития определённого физического качества, с учётом возраста своей группы.**

# Сила



# Выносливость



# Гибкость



# Ловкость



# Быстрота



# Вывод :

Главное условие успешного развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста это:

знание особенностей функционирования детского организма, профессионально грамотный подход к оборудованию материальной среды, внимательное отношение к выбору программы оздоровления, постоянство и систематичность в работе по охране и укреплению здоровья детей.