



Двигательные навыки и умения.

**Развитие
психофизических
качеств в дошкольном
возрасте**



- ***У жизни нет иного смысла, кроме того, который человек придаёт ей сам, раскрывая свои способности.***

Эрих Фромм

● **Двигательное умение** – это такая степень владения двигательными действиями. При которой осуществляется сознательное управление процессом, проявляется достаточная устойчивость к сбивающим факторам;

● **Двигательный навык** – оптимальная степень владения техникой, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения.



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.

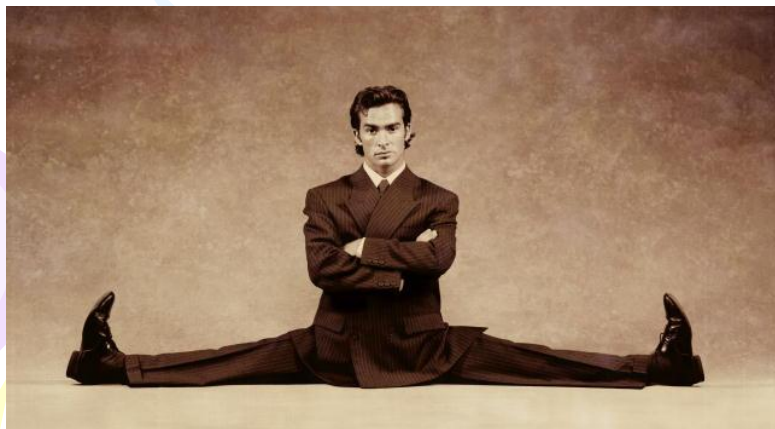
Гибкость -

- 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)





Спасибо за внимание!