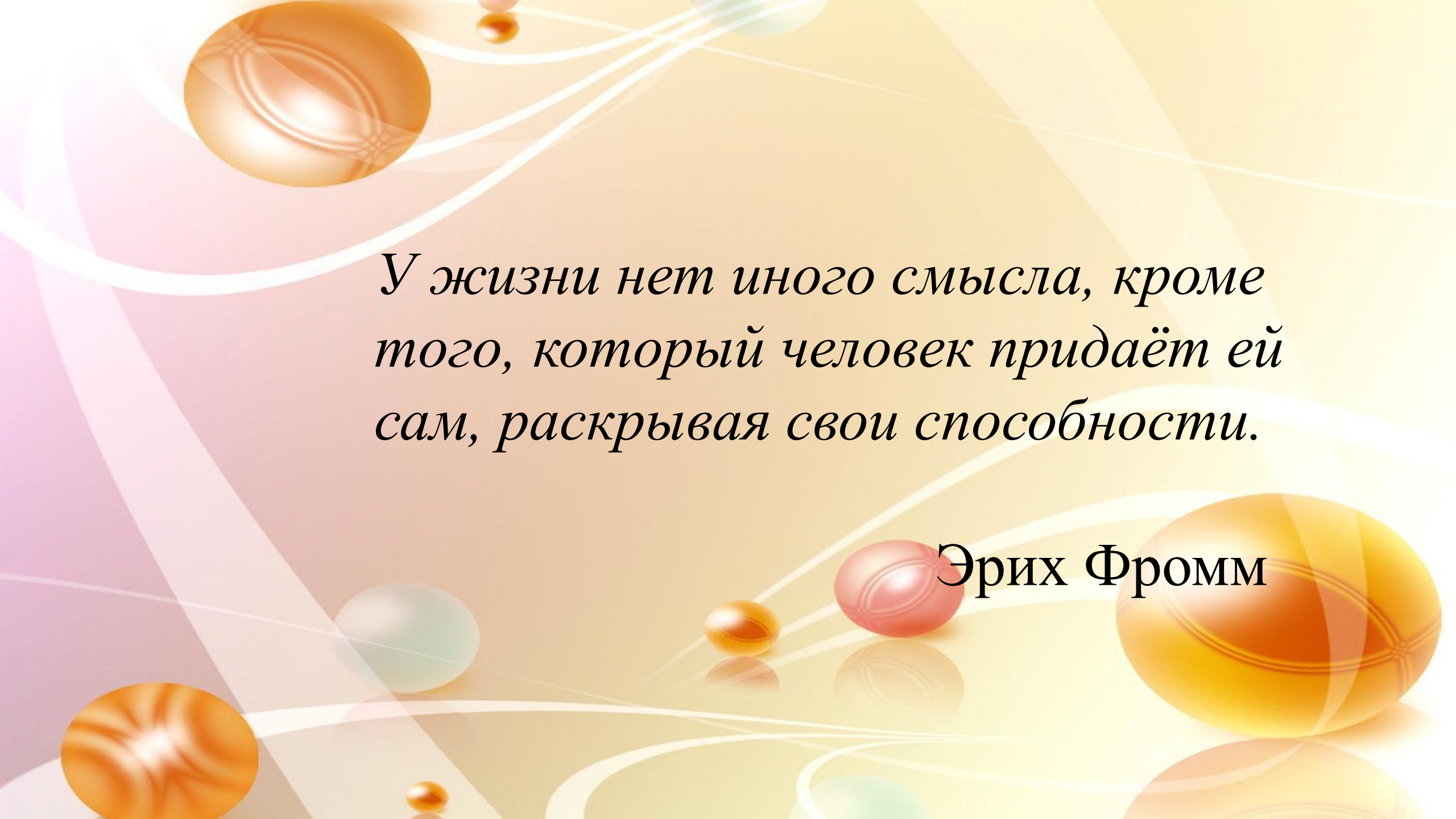


# Психофизические качества в дошкольном возрасте

Воспитатель:  
Подобедова С.Н.  
МДОУ «Детский сад №20»

The background features a warm, abstract design with soft, glowing colors in shades of yellow, orange, and pink. Several translucent, multi-colored spheres (orange, red, green, and yellow) are scattered across the scene, some with intricate patterns on their surfaces. Thin, white, curved lines sweep across the background, creating a sense of movement and depth. The overall aesthetic is clean, modern, and inspirational.

*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 преодолеть 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





# ФИЗКУЛЬТУРА – ЭТО КЛАСС! ВСЕ ЗДОРОВЫЕ У НАС!

