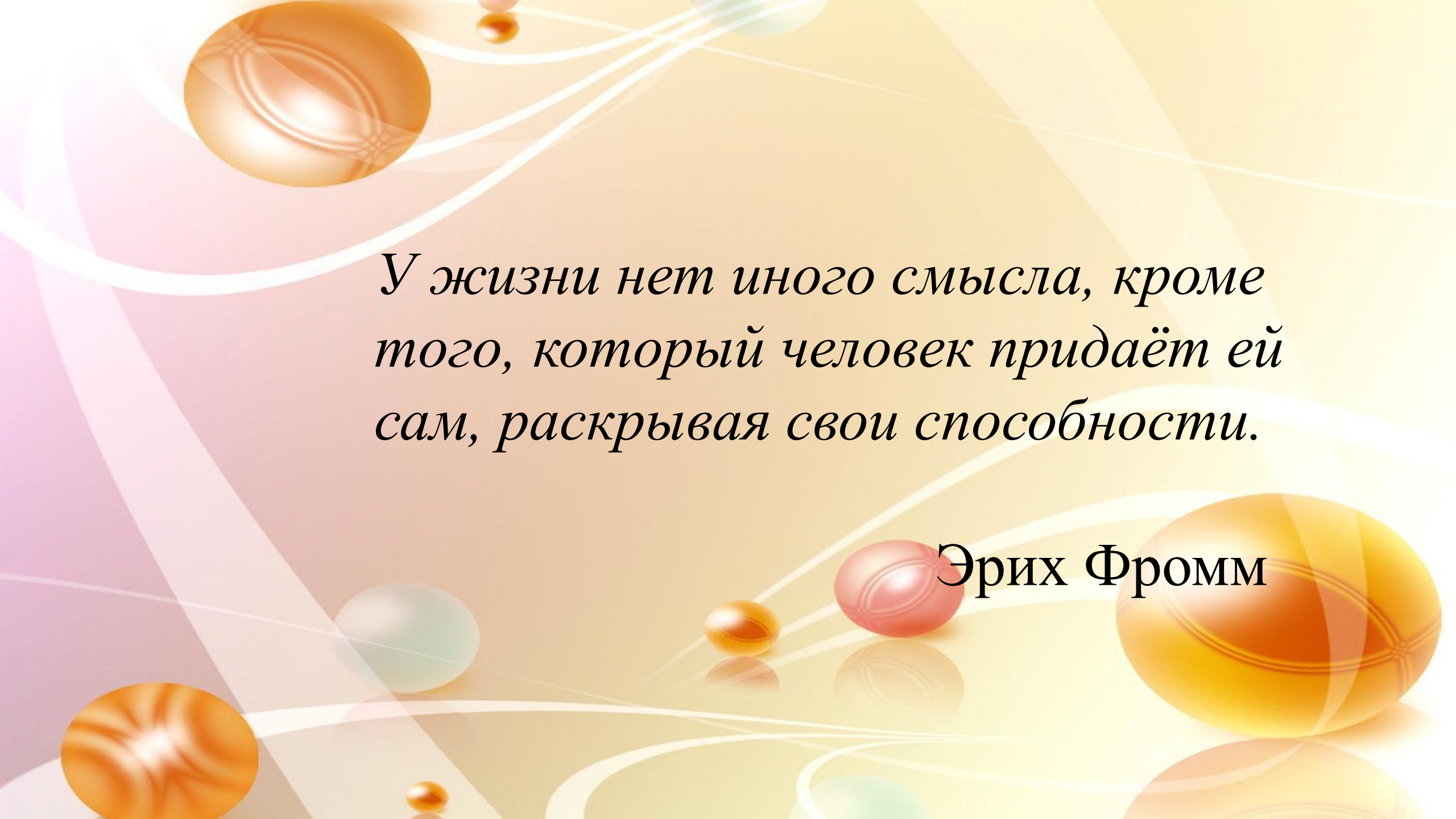


Психофизические качества в дошкольном возрасте

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

The background features a warm, abstract design with soft, flowing lines in shades of yellow, orange, and pink. Scattered throughout are several spheres of various colors, including orange, red, and light green, some with intricate patterns or reflections. The overall aesthetic is clean and modern.

*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!

