

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «детский сад № 104»

Воспитание психофизических качеств детей дошкольного возраста

{

Выполнила воспитатель 1
категории
Галафеева Н.Л.



**Характеристика
психофизических
качеств: быстрота,
ловкость, сила, гибкость,
выносливость.**



▣ Психофизические качества представляют собой проявления двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических, психологических особенностей.

Под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств.

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков.

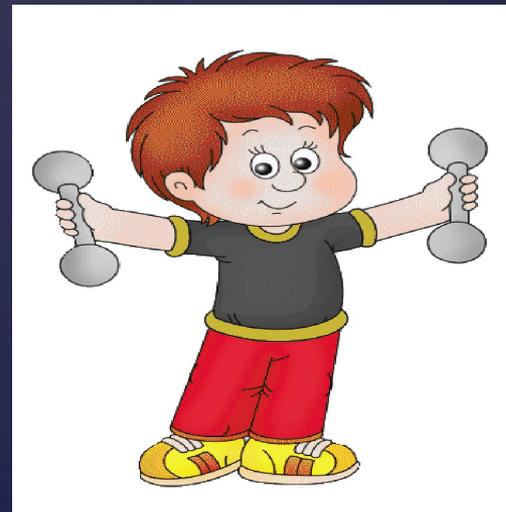
{ РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ

- ▣ Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени.



{ РАЗВИТИЕ СИЛЫ

- ▣ Сила - психофизическое качество, которое необходимо для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий.



ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость - это способность человека обусловленное время выполнять заданный режим физической работы без снижения ее эффективности



РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость (подвижность в суставах). Это способность выполнять движения с необходимой амплитудой, обусловленная морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата и степенью подвижности его звеньев.



РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

- Ловкость — способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч.1. Охрана и укрепление здоровья. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: ТЦ Сфера, 2015. - 144 с.
2. Кантан, В.В. Раннее физическое развитие ребенка Методическое руководство для родителей и воспитателей / В.В. Кантан. - СПб.: Корона Принт, 2011. - 272 с.
3. Щербак, А.П. Физическое развитие детей 5-7 лет в детском саду: Здоровьесберегающие технологии, конспекты физкультурных занятий и спортивных развлечений / А.П. Щербак. - Ярослав.: Акад. развития, 2009. - 160 с.