

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.

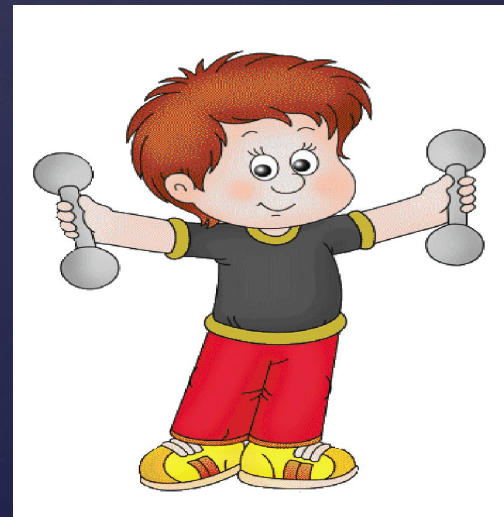
## { РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ

- ▣ 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.