

Інформація д педагогів та батьків на тему «Розвиток рухових якостей у дітей дошкільного віку»

Фізичне виховання в дошкільному закладі передбачає охорону і зміцнення здоров'я, повноцінний фізичний розвиток і спрямоване на своєчасне формування у дошкільнят рухових навичок і умінь. Потреба в рухах, рухова активність, що проявляється дитиною, фізіологічно обгрунтована, викликає позитивні зміни в його фізичному і психічному розвитку, вдосконаленні усіх функціональних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін.). З ростом дитини під впливом дорослих швидко розширюється і коло доступних рухів. При цьому час появи і подальшого вдосконалення рухового уміння обумовлений рівнем розвитку рухових якостей, без яких воно не може бути виконане. Наприклад, спритній дитині легко пробігти по звивистій стежині і не наштотхнутися на дерева, що стоять по її краях, сильному — далеко кинути набивний м'яч. Фахівцями з фізичного виховання відмічено, що при недостатньому розвитку швидкості, спритності у дітей формуються неправильні елементи техніки бігу, стрибків, метання. Так, недостатньо широкий замах, в'ялий поштовх, снаряда і низька траєкторія його польоту не дозволяють добитися дальності метання. Звичка бігати на напівзігнутих ногах, не використовуючи при цьому енергійного відштовхування, сповільнює оволодіння хорошою швидкістю бігу.

Рухові уміння тісно пов'язані з руховими якостями, основні з яких — спритність, швидкість, сила, витривалість, гнучкість. Зв'язок цей взаємний. Чим ширше, багатіше арсенал рухів, тим легше дитині добитися успіху в руховій діяльності.

Для рухових якостей характерне й те, що кожне з них може проявлятися в різних рухах, але мати один і той же показник, наприклад сили, швидкості, відчуття рівноваги. Так, здатність до швидкості потрібна у бігу, їзді на велосипеді, ходьбі на лижах, в рухливих іграх, що вимагають швидкої реакції, швидких дій у відповідь.

Зараз більше уваги приділяється розвитку рухових якостей у дітей дошкільного віку у зв'язку з рішенням завдань фізичної культури, поліпшенням роботи з фізичного виховання у дитячих садках, створенням хороших матеріальних умов. Але в той же час у дітей спостерігається скорочення рухової активності. Швидкість рухів, спритність, сила і витривалість мають велике значення для зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення дітей, оволодіння широким колом рухів. Гармонійно розвинені рухові якості грають вирішальну роль в іграх та різноманітній діяльності дітей за умов мінливості середовища, сприяють прояву активності, самостійності, упевненості у своїх силах.

Рухові якості у дітей дошкільного віку розвиваються в процесі виконання різних рухів. За допомогою схожих вправ можна впливати на різні якості, поступово збільшуючи при цьому швидкість і частоту рухів (для розвитку швидкості), складність

координації (для розвитку спритності), кількість повторень рухів (для витривалості), ступінь подоланого опору (для розвитку сили). Наприклад: біг в по прямій з максимальною швидкістю рухів розвиває швидкість; при оббіганні поставлених в ряд прапорців — спритність; тривалий біг в спокійному темпі із завданням перенести якомога більше кубиків з одного боку майданчика на інший тренує витривалість.

Для розширення діапазону рухових можливостей дітей потрібна спеціальна цілеспрямована робота по розвитку рухових якостей. Застосування простих, але в той же час різноманітних вправ, що не пред'являють великих вимог до техніки, призводить до вільного володіння тілом, розвитку м'язового почуття, збільшує можливість правильніше розпоряджатися своїми рухами в просторі.

Вікові особливості в рухових якостях менш чітко проявляються, ніж в рухових уміннях. Іноді малюки можуть випереджати старших. Наприклад, деякі з них мають більш високий рівень відносної сили, кращу стрибучість, швидку реакцію. Особливо це помітно на менш координаційних вправах, що не вимагають великого часу на навчання техніці, а також в тих рухах, якими діти рано оволодівають, — у бігу, підскоках.

Так само, як в педагогічній роботі, важливо враховувати індивідуальні особливості дітей. Індивідуальний підхід повинен допомогти кожному розвинути свої здібності і проявити їх в рухах, що найбільш відповідають можливостям дитини. Необхідно створювати умови, щоб не лише слабкі, але і сильні діти могли вдосконалювати свої якості, розвивати їх далі, не зупиняючись на середньому досягнутому рівні; направляти їх енергію та фізичні сили на оволодіння новими рухами, на вдосконалення вже наявних, а не стримувати, побоюючись падінь, травм та ін.

Підбір змісту для розвитку рухових якостей повинен здійснюватися на основі загальних принципів фізичного виховання:

1. **Принцип розвиваючого навчання.** Пропоновані вправи мають бути спрямовані не на наявний в даний момент у дітей рівень якостей, а випереджати його, вимагати докладання зусиль для оволодіння новими рухами.

2. **Принцип виховуючого навчання.** Робота, спрямована на розвиток рухових якостей, повинна обов'язково передбачати і рішення виховних завдань, наприклад виховання наполегливості, сміливості, витримки і т. п.

3. **Принцип всебічності.** Забезпечення високого прояву якостей в різноманітних видах рухової діяльності, забезпечення загального підйому функціональних можливостей організму.

4. **Принцип систематичності.** Послідовне ускладнення змісту, зв'язок нового із вже засвоєним, підвищення вимог до рівня якостей по мірі їх розвитку.

5. **Принцип свідомості і активності дітей.** Свідоме відношення дітей до пропонованих вправ збільшує міцність їх засвоєння, виховує самостійність, ініціативу.

6. **Принцип індивідуального підходу.** Ґрунтується на обліку різного рівня рухових якостей, наявного у дітей, і вимагає диференційованого відношення, гнучкості в підборі рухових завдань.

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ РУХІВ

Швидкістю називається здатність людини здійснювати дії в мінімальний для цих умов відрізок часу. При цьому виконання таких завдань не повинне займати багато часу і викликати стомлення. Наприклад, можна швидко добігти до близько розташованого дерева, перепливти вузьку річку, швидко підстрибнути і дістати до гілки. Здатність до швидкості потрібна для формування і вдосконалення бігу, різних видів стрибків і метань, в рухливих іграх, а також для успішного оволодіння багатьма видами спортивних вправ.

Швидкість проявляється в різних формах, основні з яких:

- - швидка реакція на сигнал до дій або їх зміни;
- - швидкість поодинокого руху;
- - здатність збільшувати в короткий час темп рухів по сигналу або в ігровій обстановці;
- - частота циклічних рухів (біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді).

Для дітей характерне прагнення до швидких рухів, що пов'язано з особливостями їх організму, особливостями нервової системи (підвищена чутливість, швидка зміна процесів збудження і гальмування). Спостереження за граючими дітьми показують, що вони часто і охоче виконують швидкі рухи. Природне прагнення дітей до нетривалих швидкісних рухів слід підтримувати і пропонувати їм різні вправи в прояві швидкості, цікаві ігрові завдання та ігри. Відмічено, що в іграх, що захоплюють дітей, вони частіше досягають більш високих швидкостей, ніж, просто виконуючи завдання, швидко пробігти дистанцію. Ігри наче дають можливість виявити резерв швидкісних здібностей дітей.

Відповідно до особливостей прояву швидкості виділяються два основні завдання, спрямовані на розвиток здатності швидко виконувати рух, одне із завдань — це виконання ***вправ зі швидким початком руху***, уміння миттєво реагувати дією на сигнал (словесний, звуковий). Ця якість потрібна у багатьох рухливих і спортивних іграх (настільному тенісі, баскетболі та ін.), на старті у бігу, плаванні, будь-яких естафетах. Інше завдання — учити ***підтримувати високий темп руху***, наприклад, у бігу наввипередки, за партнером, під час кочення м'яча, обруча.

Підбір ігор і вправ для розвитку швидкості визначається загальними дидактичними принципами (відповідність віку, підготовленості дитини, поступове ускладнення завдань, їх повторність).

Необхідно при цьому враховувати і деякі специфічні для цієї якості вимоги, до яких відносяться наступні:

- по-перше, **рух має бути в основних рисах освоєний дитиною в повільному темпі.** Без цього усі зусилля будуть спрямовані на оволодіння дією, а не на швидке його виконання. Так, малюк, що невпевнено ловить м'яч і припускаючи ряд помилок (притискує м'яч до грудей, широко розставляє руки), не зможе швидко його впіймати й одразу перекинути назад. виправити недоліки в техніці руху при швидкому його виконанні неможливо;
- по-друге, **тривалість вправ на швидкість має бути невеликою,** щоб до кінця виконання цієї вправи швидкість не знижувалася і не наставало стомлення. Довжина дистанції для бігу в швидкому темпі має бути не більше 10-30 м, число повторень стрибком 10-12 разів, тривалість безперервного інтенсивного бігу в іграх у дітей 2-3 років-10 сік, 6-7 років -до 15-20 сек. Крім того, мають бути інтервали відпочинку;
- по-третє, **вправи для розвитку швидкості не повинні носити одноманітний характер.** Повторювати їх потрібно в різних умовах, з різною інтенсивністю, з ускладненнями або, навпаки, зниженням вимог, полегшенням завдань. Тоді не буде закріплення, стабілізації швидкості, так званого "швидкісного бар'єру", який в подальшій роботі насилу долається;
- по-четверте, важливою умовою для успішного виконання швидких рухів є **оптимальний стан центральної нервової системи,** який досягається лише тоді, коли діти не стомлені попередньою діяльністю. Тому, ігри і вправи, на удосконалення швидкості, доцільно проводити на початку фізкультурного заняття або на початку прогулянки.

Для розвитку швидкості доцільно використати різні вправи в розмахуванні, помахх, ударах, киданні і штовханні легких предметів, поворотах, що виконуються з максимально можливою частотою.

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ

Спритністю називається здатність швидко опановувати нові рухи з їх поєднанням, а також уміння правильно і швидко діяти в умовах, що змінюються.

Прояв спритності великою мірою залежить від пластичності нервових процесів, від здатності дитини розрізняти темп, амплітуду до напрям рухів, ступінь напруження й розслаблення м'язів, особливості навколишнього оточення. Чим більше руховий досвід дітей, ширше арсенал рухів, якими вони володіють, тим легше вони засвоюють нові

форми рухів на основі наявної координації, схожої м'язової напруги, рівня досягнутої швидкості, сили, спритності. Спритність, потрібна під час виконання усіх основних рухів, в рухливих іграх (особливо тих, що включають ловлю та ухиляння), спортивних вправах.

Фахівці в області фізичної культури рекомендують **різноманітні методичні прийоми**, що підвищують прояви рухової координації, спритності. З них для дітей дошкільного віку можна відібрати наступні:

1. **Застосування незвичайних початкових положень** (біг з положення стоячи на колінах, сидячи; стрибок з положення стоячи спиною до напрямку руху), швидка зміна різних положень (сісти, лягти, встати).

2. **Зміна швидкості або темпу рухів**, введення різних ритмічних поєднань, різної послідовності елементів.

3. **Зміна способів виконання вправ:** метання згори, знизу, збоку; стрибки на одній або двох ногах, з поворотом.

4. **Використання у вправах предметів різної форми, маси, об'єму, фактури** сприяє розвитку уміння розподіляти рухи в просторі і в часі, поєднувати їх з рухами тіла, що вимагають різнобічної координації і тонких м'язових відчуттів. Для дошкільнят доступні загальнорозвиваючі вправи з різними предметами, а також використання предметів в основних рухах. Так, можна метати м'ячі, мішечки, шишки, сніжки, картонні диски; катати і кидати звичайний гумовий м'яч або важчий набивний.

5. **Складніші поєднання основних рухів.** Можна використати біг змійкою, оббігаючи кубики, дерева, перестрибуючи на ходу нешироку канавку, дістаючи в стрибку до м'яча або гілки; ходьба по гімнастичній лаві з пролізанням в обруч або під мотузку, з поворотом, з переступанням через покладені на ній предмети; ускладнені стрибки із скакалкою, з різними рухами рук.

6. **Ускладнення умов гри.** Наприклад, в грі "Ловишки зі стрічкою" у гравців стрічки двох кольорів, а ловишки висмикують стрічки тільки певного кольору: один — сині, другий — жовті. У грі "У ведмедя у бору" дитина в ролі ведмедя, перш ніж ловити, повинна підлізти під дугу.

Перелічені вище способи розвитку спритності в тій чи іншій мірі доступні дошкільнятам. Перевагу під час підбору вправ слід віддавати цілісним діям, що мають конкретне рухове завдання. Наприклад, пробігти по звивистій доріжці до дерева, перестрибнути канавку, пролізти в обруч. Проте старші діти здатні виконати і досить складні за координацією гімнастичні вправи — точні рухи з м'ячем, скакалкою, обручем, плавні ритмічні вправи із стрічкою. Високу ступінь координації вони можуть

проявити і в спортивних вправах - під час катання на велосипеді, ковзанах, грі в городки, бадмінтон.

Спритність поєднується із здатністю зберігати стійке положення тіла в різноманітних рухах і позах. З цією метою використовуються вправи, в яких доводиться докладати зусилля, щоб зберегти рівновагу. При цьому не слід прагнути приймати нерухомі положення, а, навпаки, корисніші навмисні втрати рівноваги з подальшим поверненням в стійке положення. Вправи зі спритності вимагають великої чіткості м'язових відчуттів, напруженої уваги. Їх правильне виконання порівняно швидко викликає стомлення, зниження точності координації. Тому їх проводять нетривалий час та на початку рухової діяльності.

На одному занятті використовується невелика кількість вправ для розвитку спритності. Але вони, по можливості, мають бути в кожному занятті, в різних його частинах. Так, у підготовчій частині спритність удосконалюється під час ходьби і бігу змійкою, з поворотом. На іншому занятті в комплекс загальнорозвиваючих вправ включаються вправи в киданні і ловінні, передачі невеликого м'яча, пролізанні в обруч. В основній частині для розвитку спритності використовується ходьба по вузькій дошці, зістрибування з поворотом. На одному із занять в рухливій грі можна запропонувати завдання потрапити м'ячем в тих, що втікають («Мисливці і зайці»), зібрати більше стрічечок («Ловішки зі стрічечкою»), здолати на бігу перешкоди («Хто швидше через обруч до прапорця»).

РОЗВИТОК СИЛИ

Сила визначається як здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язової напруги.

Рівень м'язової сили значною мірою визначається віком людини. Здатність, що поступово збільшується, до м'язової напруги залежить від ступеню розвитку кістково-м'язової системи, функціонального стану нервових центрів, що регулюють частоту, силу та об'єм м'язових скорочень. М'язи складають одну третину ваги тіла дитини, і тому їх діяльність викликає відповідні зміни всього організму. Лікарі вважають розвиток скелетної мускулатури обов'язковою умовою правильного функціонування серцево-судинної системи, механізмів терморегуляції, дихання, вегетативних функцій.

Немовля намагається ще неусвідомлено, інстинктивно вправляти свої м'язи доступними йому рухами. Це рухи руками і ногами, прагнення перевертатися з живота на спину і назад, підтягуватися і підніматися, тримаючись за опору. Така діяльність сприяє зміцненню м'язів, зв'язок і суглобів, розвитку координації рухів, створює реальні можливості для швидкого оволодіння повзанням, ходьбою, бігом. І усе це пов'язано з вихованням у дітей бадьорості, активності, самостійності, з ростом пізнавальних

інтересів і можливості їх задоволення. Подальший ріст сили розширює рухові можливості дітей, є необхідною умовою для появи нових рухів і вдосконалення наявних рухових умінь.

Спостерігаючи за малюком, можна бачити, що він неодноразово присідає, пружинячи ногами. Він ніби пробує, приміряється до стрибка і своїми рухами, приводить в дію ті механізми, нервово-м'язові зусилля, які надалі забезпечать виконання стрибка. Схожі дії можна спостерігати, коли дитина штовхає або кидає предмети, іграшки. Знову і знову жестами, мімікою, іноді криком малюк просить дорослого подати кинутий їм предмет тільки для того, щоб знову його кинути. Раз від разу рухи стають впевненішими, цілеспрямованими, м'язи міцніють і підкоряються дитині, а він від цього отримує велике задоволення, прагне і далі діяти так само.

Розрізняють поняття абсолютної і відносної сили.

Абсолютна сила — здатність проявити максимальне зусилля у відносно короткий час. Зазвичай таку здатність вимірюють за допомогою динамометра. Виражається вона в кілограмах.

Відносна сила — це сила в перерахунку на 1 кг ваги тіла. Наприклад, дитина семи років при вазі 30 кг і абсолютній силі 48 кг має відносну силу 1,6 умовних одиниць. Можна виміряти силу різних груп м'язів, як великих (наприклад, тулуба), так і дрібніших м'язів стопи або кисті. Зазвичай вимірюють силу м'язів кисті і станову силу.

Основними видами м'язових зусиль є наступні: статичні, динамічні, силові, швидко-силові, долаючі, і такі, що поступаються.

У дітей дошкільного віку збільшуються можливості до прояву силових здібностей, якщо розглядати показники відносної сили. Вона складає в середньому 1,5-1,8, т. е. дитина в змозі піднімати вагу, що значно перевищує його власну. Відносну силу слід враховувати в рухах, пов'язаних з переміщеннями тіла: біг, стрибки, повзання, лазіння.

Визначення силових можливостей дітей потрібне для правильного дозування фізичних навантажень в різних видах діяльності.

Правильніше говорити не стільки про розвиток сили у дошкільнят, скільки про прагнення і досягнень гармонійного розвитку сили різних груп м'язів і особливо розвитку найбільш слабких з них. До таких відносяться **м'язи черевного пресу**. Значення цих м'язів в житті людини велике, **вони забезпечують нормальне функціонування внутрішніх органів**. М'язи тулуба мають бути розвинені рівномірно, тобто тяга м'язів-згиначів повинна урівноважуватися тягою м'язів-розгиначів.

Рівномірний розвиток усієї мускулатури надзвичайно важливий для формування правильної постави. Необхідно зміцнювати м'язи, що утримують хребет в правильному положенні: м'язи шиї, спини, живота, з цією метою корисно використовувати вправи в положенні лежачи, стоячи в упорі на колінах, повзання, лазіння, нахили і повороти, а також вправи в рівновазі, контролюючі правильне положення голови та тулуба.

Враховуючи можливості дітей дошкільного віку, можна виділити два основні завдання:

1. Гармонійне зміцнення усіх м'язових груп рухового апарату дітей.
2. Розвиток здатності раціональний проявляти м'язові зусилля, враховуючи різноманітні умови діяльності.

Підбираючи вправи і ігри, слід враховувати ці завдання. В першу чергу, роботу з розвитку силових якостей треба будувати при дотриманні загальних дидактичних принципів: поступовості, доступності, відповідно до вікових і індивідуальних особливостей дітей.

Вправи для розвитку силових здібностей підрозділяються на дві великі групи:

До першої відносяться ***вправи із зовнішнім опором*** (кидання або штовхання предметів). Вправи з обтяжуванням ефективні тим, що вони можуть застосовуватися у різних цілях. Використовуючи їх, можна впливати як на великі м'язові групи (спини, живота), так і на дрібніші (стопи, кисті). Ці вправи можна полегшувати, або ускладнювати залежно від підготовки дитини.

Другу групу складають ***вправи, обтяжені вагою власного тіла***, наприклад повзання, лазіння, стрибки.

З усіх вправ для дітей в першу чергу підходять ***вправи динамічного характеру***, пов'язані з штовханням і киданням предметів, що обтяжують, а також вправи, які пов'язані з підняттям ваги власного тіла - різні стрибки, присідання, лазіння, повзання. Усі ці вправи не лише сприяють розвитку сили, але і удосконалюють швидкість рухів, витривалість. Вправляючись в метаннях і стрибках, діти докладають зусилля, необхідне у кожному конкретному випадку, вчаться зіставляти його з вагою предмета, який кидають, з тією відстанню, яку необхідно перестрибнути, з напрямком руху.

Необхідно правильно оцінити силові здібності кожної дитини, що допоможе в підборі вправ, які повинні відповідати його можливостям і поступово ускладнюватися з ростом цих можливостей. Важливо не тримати дітей на одному і тому ж зусиллі, не гальмувати їх розвиток. Це шкодить слабким дітям — вони іноді перенапружуються, перевищують свої можливості. Поступово наростаючі труднощі привчають дітей їх

долати, виховують цілеспрямованість, працьовитість, бажання удосконалюватися, проявляти не лише м'язові, але й вольові зусилля, підвищують фізичну працездатність.

Велике значення має кількість повторень вправ, занадто мале дозування не сприяє розвитку сили, тренуванню м'язової системи, а надмірно велика може привести до стомлення, перевантаження. Вправи, які вимагають помітних зусиль (наприклад, штовхання або кидання набивних м'ячів, підтягування лежачи на лаві, стрибки на двох ногах з просуванням вперед) повторюються менше і з великим інтервалами між повтореннями, ніж вправи з меншими зусиллями (наприклад, метання тенісного м'яча, повзання рачки, підскоки на місці).

Важливо також враховувати темп виконання вправ: чим він вищий, тим менша кількість повторень, тим триваліше пауза для відпочинку.

В силових вправах переважні горизонтальні і похилі положення тулуба. Ці положення тіла розвантажують серцево-судинну систему і хребет, зменшують кров'яний тиск в момент виконання вправ. Особливо корисно виконувати вправи в положенні сидючи або лежачи для дівчаток. Комплекси вправ, спрямовані на розвиток сили, доцільніше використати в другій половині занять, оскільки до цього часу якнайповніше проявляються функціональні можливості дихання, кровообігу і інших систем організму.

Для розвитку здатності до прояву м'язових зусиль слід використати загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами. Вправи з м'язовою напругою чергуються з вправами на розслаблення. Ефективні також і вправи в основних рухах.

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

Витривалістю називають здатність до тривалого виконання діяльності без зниження її інтенсивності. **Витривалість** – це і здатність людини протистояти стомленню під час виконання роботи за рахунок вольових зусиль. Тому одним з показників витривалості є час, впродовж якого людина може виконати роботу заданої інтенсивності.

Вправи помірної інтенсивності, які виконуються впродовж значного часу і включають велику частину м'язової системи людини, вимагають прояву загальної витривалості. Якщо рухова діяльність обмежена одним видом, наприклад ходьба на лижах або плавання, то в такому випадку говорять про спеціальну витривалість лижника, плавця і тому подібне.

Для розвитку витривалості велике значення в дошкільному віці мають вольові якості, прагнення проявити максимум здібностей, бути наполегливим, пересилити відчуття втоми.

Найбільше для здійснення цього завдання підходять **циклічні вправи**, що **відповідають наступним вимогам**:

1. Участь великого числа м'язових груп.
2. Чергування моментів напруги і розслаблення м'язів.
3. Використання знайомих, не важких за технікою рухів.
4. Можливість регулювати темп і тривалість виконання.

Найбільш відповідають цим вимогам ходьба, біг, підскоки, деякі спортивні вправи та рухливі ігри.

Основний метод розвитку витривалості - метод безперервних вправ невеликої інтенсивності або активніших вправ з невеликими перервами. Дослідження показали, що тривалість безперервних рухів має бути близько 2 хвилин (час, необхідний для налагодження функцій серцево-судинної та дихальної систем). Починати розвиток витривалості слід з інтенсивності 50-60%. Виходити потрібно з наступного: наприклад, діти 5 років пробігають 30 м за 8 секунд (швидкість 3,75 м/сек). Тривалість і дистанцію бігу на витривалість для них розраховуємо так, щоб кожні 30 м вони пробігали за 12 сек. Означає, початковою буде дистанція 300 м, яку діти бігтимуть зі швидкістю 2,5 м/сек впродовж 2 хв. До кінця року діти зможуть пробігати 500 м. Знаючи довжину свого залу або спортивного майданчика, легко розрахувати бігову дистанцію для дітей різного віку й різної підготовленості.

З кожним заняттям слід збільшувати відстань або тривалість бігу, уважно спостерігаючи за реакцією дітей на запропоноване навантаження. Розвиток витривалості припускає деякий ступінь **стомлення**, яку можна визначити за **зовнішніми ознаками**:

1. **Допустиме навантаження** характеризується незначним почервонінням обличчя (вираз його залишається спокійним); незначною пітливістю; дещо прискореним, але рівним диханням; бадьорими рухами; завдання дитина сприймає добре і правильно виконує.

2. **Середня ступінь стомлення** виражається в значному почервонінні обличчя, (воно напружене); дихання різко частішає; рухи втрачають координацію, чіткість, з'являються додаткові зайві рухи; діти скаржаться на втоми;

3. **Значне стомлення** проявляється в значній пітливості, іноді зблідненні обличчя; зниженні темпу і амплітуди рухів; млявості або надмірній збудливості; припиненні діяльності.

З підвищенням витривалості організм адаптується до запропонованих навантажень. Їх потрібно підвищувати для подальшого збільшення рівня витривалості. Поступово збільшуючи дистанцію в допустимих межах, не можна вимагати, щоб діти швидше бігли. Швидкість бігу природно зростає у дітей в залежності від росту витривалості. Взимку добре використовувати ходьбу на лижах. В цьому випадку розвиток витривалості поєднується з загартовуючим впливом свіжого повітря, збільшується оздоровчий вплив рухів.

Разом із бігом для розвитку витривалості широко використовуються **підскоки**, стрибки через коротку скакалку, стрибки з просуванням вперед. Діти люблять ці рухи, вони відповідають їх можливостям, легко дозуються з урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини. У середній групі діти можуть безперервно виконувати підскоки впродовж 30-50 сек (серіями по 20 стрибків з невеликими перервами), в старшій групі - до 1,5 хв (по 30 стрибків), в підготовчій до школи групі час підскоків збільшується до 2 хв. Ця тривалість можлива за умови вільного виконання рухів, правильної техніки стрибків (м'яке відштовхування, ритмічні стрибки, легке, неглибоке приземлення).

Розвиток витривалості відбувається і **в рухливих іграх з багатократними повтореннями дій**, що виконуються тривалий час, а також в деяких спортивних вправах (ходьбі на лижах, катанні на велосипеді, гойдалках). Особливістю таких ігор є те, що діяльність в них безперервно змінюється як за інтенсивністю, так і за формою рухів, а також використовуються мінімально необхідні перерви для зміни ведучого, вводять додаткові перешкоди та ін. Гра, на відміну будь-якої іншої діяльності, здатна організувати усі сили дитини, наповнити зміст найяскравішими емоціями, одночасно приглушити почуття втоми, і довести до максимуму працездатність організму дитини.

Добре поєднуються тривалий біг з ходьбою, загальнорозвиваючими вправами, лазінням, метанням. Активні дії чергуються з інтервалами, відпочинку. Ефективність такої діяльності залежить від економічності рухів, уміння розумно витратити сили, що сприяє розвитку координації рухів та володіння їх технікою. Вправляючись, діти звикають докладати мінімальне зусилля, доцільне для цих умов. Наприклад, тривалий біг не вимагає активного відштовхування, енергійних рухів рук, що зберігає сили для тривалих дій.

Фізичні вправи і ігри для розвитку витривалості, повинні знаходити місце у багатьох формах фізичного виховання.

Біг в спокійному темпі використовується під час проведення ранкової гімнастики та у підготовчій частині заняття з фізкультури, в деяких рухливих іграх. В основній частині заняття біг може бути тривалішим, включається також тривале виконання підскоків, організовуються ігри з безперервною руховою діяльністю.

Закінчити ранкову гімнастику і фізкультурне заняття, особливо в умовах їх проведення на свіжому повітрі, також доцільно спокійним бігом невисокої інтенсивності. У багатьох рухливих іграх, не пов'язаних з ловлею, слід збільшувати тривалість бігу, не вимагаючи швидкого темпу, а, навпаки, заохочуючи до ритмічного бігу, в рівному, спокійному темпі. Це можливо в іграх «Сонечко та дощик», «Знайди пару», «Совушка», «Льотчики» та ін.

Певна організація дітей на фізкультурних заняттях може також сприяти розвитку витривалості.

Так, *потоківий спосіб* припускає виконання вправ безперервним потоком (одним або декількома) залежно від наявності посібників (наприклад, переступання через палиці і підлізання під ними).

При *груповому способі організації* кожна з 2-3 підгруп одночасно виконує певний рух, переходячи від одного виду до іншого (наприклад, вправа в підтягуванні по гімнастичній лаві, стрибки в довжину, вправи з м'ячами). Ці способи організації максимально використовують відведений для занять час, скорочують моменти відпочинку і одночасно вимагають великої витривалості, відбувається її подальший розвиток.

Підбір вправ має бути таким, щоб забезпечувалася *зміна працюючих м'язових груп*: вправи для м'язів ніг (стрибки) чергуються з вправами для м'язів тулуба (повзання) або плечового пояса (кидки набивного м'яча). За сигналом групи міняються місцями, виконавши рух певне число разів. Проте, не слід забувати що рухи, запропоновані дітям, мають бути ними добре освоєні.

Завданням розвитку витривалості служить і таке заняття, зміст якого побудований на *використанні одного посібника*, наприклад обручів. У підготовчій частині діти ходять і бігають змієюю, оббігаючи розкладені на полу обручі, роблять з ними загальнорозвиваючі вправи, потім навчаються ходьбі широким кроком з обруча в обруч. У рухливій грі «Птахи в гніздах» також використовуються обручі. Ця побудова заняття виключає втрати часу на роздачу і збір посібників.

Необхідною умовою розвитку якостей є досить високі навантаження (тривалість бігу і катання на велосипеді, кількість підскоків), різноманітність рухових умінь і паралельний розвиток усіх основних якостей. Відмічено, що великий об'єм рухової діяльності в цілому підвищує рівень рухової підготовленості, але не гарантує її всебічності. Тільки гармонійний розвиток основних рухових якостей дозволяє досягати достатнього рівня кожного з них. Отже, в педагогічній роботі повинні міститися вправи та ігри, спрямовані на розвиток швидкості, спритності, сили, витривалості. Ця вимога відноситься як до занять, організованих за допомогою дорослого, так і до самостійної діяльності дітей. Провідна роль в цьому процесі належить вихователю (інструктору з

фізкультури), який повинен направити його так, щоб кожна дитина могла максимально проявляти і розвивати різні здібності, а не тільки ті, які у нього краще розвинені і які він підсвідомо вважає за краще використати у своїй діяльності.

Більшість фізичних вправ розвивають одночасно декілька рухових якостей, але з переважанням одного з них. Тому запропоноване ділення дещо умовне і можна говорити лише про переважне значення саме цієї вправи або гри для розвитку швидкості, спритності або іншої якості. Наприклад, вправи з набивними м'ячами найбільше сприяють розвитку сили, зі звичайними м'ячами - спритності, проте ці вправи удосконалюють різною мірою й інші якості — швидкість рухів, витривалість.

Ефективним засобом є поєднання 2-3 рухливих ігор з різним змістом, що дозволяє чергувати велике навантаження з меншою, роботу одних м'язів з розслабленням інших.

Для молодших дітей на прогулянці можна провести підряд дві гри: наприклад, «Трамвай» і «Знайди свій будиночок», сприяючи розвитку спритності й швидкості. У першій грі основна увага приділяється погодженим діям під час ходьби та бігу в невисокому темпі, що є ніби розминкою до подальших активних рухів. У другій грі рухливість дітей збільшується, вони вільно бігають, стрибають, крутяться, по сигналу повинні швидко прибігти у будиночок.

У старшій групі можна об'єднати три гри. Наприклад, почати грою «Через болото». Від дітей потрібна хороша координація, спритність під час переходу з купини на купину. Потім проводиться гра «Наздожени», руховим змістом якої є стрімкий біг. На закінчення пропонується гра «Передай м'яч», діти вправляються в спритних діях під час передачі м'яча. Послідовне виконання нахилів та присідань, швидкого бігу, передачі м'яча забезпечує зміну рухів, чергування напруження та відпочинку, розвиток рухових якостей швидкості, спритності, витривалості.

Під час такої організації ігор вихователеві потрібно уважно стежити за фізичним навантаженням, регулювати його залежно від стану дітей, їх попередньої діяльності, погодних умов.

Збільшення або зниження навантаження досягається зміною тривалості ігор, дистанції для бігу і стрибків, інтенсивності рухів, кількості повторенні ігор. У наведених прикладах для зменшення фізичного навантаження досить скоротити дистанцію бігу в іграх «Трамвай» або «Наздожени». Якщо необхідно збільшити навантаження, то слід запропонувати пробігти більшу відстань або повторити гру «Знайди свій будиночок» 4-5 разів. В цілях спрямованого розвитку спритності в грі «Передай м'яч» використовуються різні способи передачі: справа, ліворуч, над головою, між ногами.

Вправи включаються в комплекси ранкової гімнастики, складають частину фізкультурного заняття. Розподіл рухливих ігор можна спланувати так, щоб кожен тиждень, місяць був відведений переважному розвитку однієї з якостей, наприклад швидкості, спритності і т. д.

Дітям мають бути надані широкі можливості для активного застосування наявних у них здібностей: стрибати і лазити по-своєму, а не тільки так, як на заняттях; грати з м'ячем, метати різні предмети своїм способом. У групах і на ділянках мають бути посібники, стимулюючі різноманітні рухи дітей: м'ячі, скакалки, обручі, гімнастичні лави, драбини, мішені, лижі, велосипеди та ін. Слід навчити дітей ними користуватися у вправах, іграх, показати різні способи рухів. Особливо це необхідно для дітей молодших груп. У старших дітей потрібно заохочувати самостійні спроби оволодіння рухами, вигадування нових варіантів дій з посібниками, спортивним інвентарем.

З метою гармонійного розвитку основних рухових якостей необхідно стежити за різноманітністю рухової діяльності, не давати захоплюватися одним з видів (так, дівчаток, що тривалий час стрибають із скакалками, перемикає на дії з м'ячами, тим хто катається довго на велосипеді запропонувати настільний теніс), заохочувати прагнення дітей опанувати новий рух, наприклад, стрибати через скакалку, грати в боулінг.

Під впливом вправ покращується результативність рухової діяльності, тобто дитина не просто багато рухається, вона опановує правильну техніку руху. Так, за 30 секунд дитина встигає 15-20 разів підкинути та впіймати м'яч.

У роботі з розвитку рухових якостей слід враховувати особливості кожної пори року: взимку — катання на санчатах, ковзанах, ходьба на лижах, метання сніжків; навесні та осінню — біг, підскоки, стрибки зі скакалкою, їзда на велосипеді; влітку - вправи та ігри, що розвивають координацію невеликих м'язових груп (гра «Підніми обруч», «Камінчики»).

Необхідною умовою гармонійного розвитку рухових якостей та умінь дошкільнят є спільна робота дошкільного закладу з батьками. Правильно роблять ті батьки, які не лише заохочують дитину в його намірі проявити свої здібності, виконати складніший рух, але і самі пропонують йому нові, доступні завдання, що вимагають певних зусиль, наприклад роликові ковзани. Вихователь повинен у разі потреби підказати батькам, на розвиток якої якості їм слід звернути більше уваги, і допомогти підібрати відповідний вид заняття, спортивну секцію. При слабких м'язах плечового пояса і схильності дитини до поганої осанки поради частіше пропонувати малюкові кидки м'яча двома руками, лазіння. Сильному хлопчикові, який має недостатню стрибучість, необхідно навчитися стрибати через скакалку.

Широке використання загально розвиваючих вправ, ігор, вправ спортивного характеру впливає на рівень оволодіння руховими уміннями, підвищує ступінь розвитку рухових якостей — швидкості, спритності, сили, витривалості, дозволяє добитися гармонійного фізичного розвитку дитини.

КОТЛЯР ДНЗ №366