

Человек рождается с потребностью двигаться. Движения – естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировка всех его систем и органов. Благодаря движениям повышается общий жизненный тонус, возрастает работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням. Движения также оказывают существенное влияние на развитие интеллекта ребенка.

К моменту поступления в школу у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки: в ходьбе, беге, метании, лазанья, прыжках. Совершенствование всех этих умений тесно связаны с развитием двигательных качеств и способностей. Установлено, что успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития быстроты, ловкости, силы, выносливости и некоторых других двигательных качеств. Недостаточное развитие какого-либо качества обедняет двигательные возможности ребенка, снижает его способность к усвоению новых двигательных действий, уменьшает уверенность в успешном выполнении движений. На 6-7 году жизни заметно расширяются двигательные возможности ребенка, что связано с естественным биологическим ростом организма. Увеличение подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы, а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивают значительное повышение уровня развития быстроты двигательных действий. В связи с этим необходимо целенаправленно развивать двигательные качества, позволяющие достичь определенной тренированности детского организма и повышающие физическую и умственную работоспособность

К двигательным качествам относятся:

- ловкость
- быстрота
- сила
- выносливость
- гибкость
- равновесие

Ловкостью называется способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро, находчиво. Одним из проявлений ловкости является умение сохранять равновесие тела в движении и статическом положении. Ловкость необходима при выполнении всех основных видов движений: бега, прыжков, лазанья, бросания и ловли мяча. Игры на развитие ловкости: "Перемени предмет", "Ловишка с мячом", "Передай мяч", "Не урони шарик".

Быстротой называется способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. С целью развития быстроты можно проводить такие игры: "Догони пару", "Кто быстрее?".

Силой называют степень напряжения мышц при их сокращении, то есть сила определяется, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения. Равномерное развитие всей мускулатуры важно для формирования хорошей осанки. Необходимо укреплять мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении: мышцы шеи, спины, живота. С этой целью полезно использовать упражнения, лёжа на спине и животе. "Качаем пресс", "Отжимания".

Выносливостью называют способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её интенсивности. Основным методом развития выносливости - метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности или более активных упражнений с небольшими перерывами. Для этого используется бег, подскоки, прыжки через скакалку, прыжки с продвижением вперед.

Гибкостью называют способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон.

Равновесием называется способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У дошкольников ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие. Равновесие развивается во время катания на коньках, на велосипеде, ходьбе по гимнастической скамейке, бревну. Двигательные качества имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений.