

Воспитание физических качеств дошкольников.

Воспитание **физических качеств** является существенной стороной **физического воспитания**. Все **физические качества** являются врожденными, т. е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо **развивать**, совершенствовать. Именно



в **дошкольном** возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и **развитие** важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего **развития физических** и духовных способностей.

Чем большим количеством разнообразных движений овладеет



ребенок, тем шире возможности для **развития ощущения**, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его **развитие**. Воспитание **физических качеств** в единстве с обучением детей двигательным навыкам оказывает влияние на их совершенствование, оздоровление всего организма, повышение эмоционально-положительного состояния психики; проявляют всё большую уверенность в выполнении движений, быстрее усваивают новое, стремятся к большим достижениям, проявляют творческую самостоятельность.



дети

Развитие физических качеств проявляется в конкретных действиях, основных движениях: ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании, игровых и спортивных занятиях.



При

выполнении любого упражнения, основного вида движения в той или иной степени проявляются все **физические качества**, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции — быстрота; при беге на длинную дистанцию — выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега — сила в сочетании с быстротой.



Например, способность к быстроте движений позволяет быстро бегать, плавать, ездить на велосипеде. А кратковременные силовые напряжения необходимы в прыжках, лазанье, при метании предметов.

