
РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ

Практическое пособие для педагогов

С О С Т А В И Т Е Л ь Н. А. Кирченко

2-е издание

М о з ы р ь
«Белый Ветер»
2 0 1 3

УДК 373.24
ББК 74.100.5
Р17

Р е ц е н з е н т ы :

кандидат педагогических наук, доцент УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» **В. Н. Шебеко**;
заместитель заведующего ГУО «Дошкольный центр развития ребенка “Детство” № 536 г. Минска» **Я. Н. Нитиевская**;
руководитель физического воспитания ГУО «Дошкольный центр развития ребенка “Детство” № 536 г. Минска» **И. Г. Гончарик**

Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей : практическое пособие для педагогов / сост. Н. А. Кирченко. — 2-е изд. — Мозырь : Белый Ветер, 2013. — 150, [2] с. : ил.

ISBN 978-985-542-250-2.

В данном пособии представлен теоретический и обширный практический материал по развитию физических качеств дошкольников и младших школьников, рассматриваемый в тесной взаимосвязи с формированием двигательных навыков. Составителем предложен целый ряд игровых форм и методов работы с детьми, цель которых — пробудить у ребенка интерес и желание к выполнению двигательных заданий.

Адресуется педагогам учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования, учителям начальных классов общеобразовательных учреждений, родителям.

УДК 373.24
ББК 74.100.5

ISBN 978-985-542-250-2

© Кирченко Н. А., сост., 2011
© Оформление. ООО ИД «Белый Ветер», 2011

Предисловие

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является не только сохранение здоровья детей, но и их физическое развитие. Ведь ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет жизни. Именно в детский период у детей формируются основы всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, плохая память. Общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребенка. Одной из основных задач физического воспитания детей является разностороннее развитие двигательных способностей, и, в частности, основных физических качеств и координации движений. Ведь уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества: быстрота, ловкость, мышечная сила, гибкость, выносливость. Способность координировать свои действия при выполнении движений имеет огромное значение на протяжении всей жизни человека.

Развитие физических качеств и координационных способностей у детей — одна из актуальных и сложных проблем, которая должна сегодня решаться в физическом воспитании. Развитие движений рук чрезвычайно важно для общего психического развития ребенка, так как позволяет ему перейти от чисто созерцательного, зрительного восприятия мира к активному, действенному и потому неизмеримо более полному и точному его познанию. Поэтому так важно, чтобы ребенок мог произвольно координировать свои движения. Дети, у которых хорошо развиты физические качества и координационные способности, быстрее усваивают двигательные действия, выполняют их более качественно и точно, их движения более выразительны и координированы. Детский возраст характеризуется активным, неравномерным развитием физических качеств и координационных способностей, что обусловлено естественным ростом ребенка и соответствующим развитием систем и функций его организма. Наиболее активно физические качества и двигательные координационные навыки формируются в возрасте 4—7 лет. Поэтому работу по их формированию следует проводить именно в этот период.

В пособии раскрыты основные вопросы теории и методики развития основных физических качеств и координационных способностей детей средствами физического воспитания, что позволит читателям систематизировать и углубить знания по данной теме.

Практический материал излагается в популярной форме. Его использование в работе по физическому воспитанию поможет обеспечить положительную динамику темпов развития психофизических качеств детей, адекватных возможностям организма.

Пособие состоит из четырех частей: 3-х теоретических («Характеристика основных физических качеств», «Теоретические аспекты развития координационных способностей», «Значение ритмической гимнастики в развитии координационных способностей детей») и 1 практической («Практический материал для воспитания физических качеств и развития координационных способностей детей»).

Данное пособие адресовано руководителям физического воспитания, педагогам, воспитателям, а также может быть полезно и интересно родителям.

Содержание

Предисловие	3
ЧАСТЬ I. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	
5	
Развитие основных физических качеств детей	11
Развитие ловкости	12
Развитие быстроты	13
Развитие гибкости	14
Развитие силы	15
Развитие выносливости	17
Развитие равновесия	19
Развитие глазомера	20
Диагностика физических качеств	21
Ловкость	21
Быстрота	21
Гибкость	22
Скоростно-силовые способности	22
Выносливость	23
Диагностика равновесия	23
ЧАСТЬ II. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	
24	
Определение основных понятий	26
Классификация двигательно-координационных способностей и их развитие у детей	28
Диагностика координационных способностей	34
Упражнения для диагностики координационных способностей детей (по В. П. Назарову)	36
ЧАСТЬ III. ЗНАЧЕНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ	
38	
Методика проведения ритмической гимнастики с детьми	41
Требования и рекомендации к проведению ритмической гимнастики	43
Поэтапное разучивание движений	48
Подбор музыкального сопровождения	49
Одежда для ритмической гимнастики	52
Вспомогательный инвентарь	53

ЧАСТЬ IV. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ

Строевые упражнения	55
Перестроения	55
Упражнения для развития физических качеств	57
Упражнения, развивающие быстроту	58
Упражнения, развивающие ловкость	59
Упражнения, развивающие гибкость	60
Упражнения, развивающие скоростно-силовые способности	62
Упражнения, развивающие выносливость	63
Упражнения для развития равновесия	65
Упражнения для развития глазомера	66
Акробатические упражнения	67
Музыкально-ритмические движения	71
Упражнения, развивающие координационные способности	79
Упражнения для координации мышечных усилий	80
Упражнения для дифференцирования мышечных усилий	83
Упражнения для формирования ритма движений	85
Упражнения для улучшения точности двигательных действий	86
Игры и игровые упражнения для развития психофизических качеств детей	90
Логоритмические упражнения	90
Релаксационные игры	95
Пальчиковые игры	97
Подражательные движения	100
Сценарии праздников и развлечений	107
Мультишки в гости к нам пришли (<i>Спортивный праздник здоровья</i>)	107
Мы ловкие и сильные — нет слабых среди нас! (<i>Спортландия с участием родителей</i>)	111
Славный Доктор Айболит (<i>День здоровья</i>)	115
В гости к Варваре (<i>Развлечение</i>)	120
Консультации для педагогов и родителей	123
Развитие основных физических качеств детей (<i>Консультация для педагогов</i>)	123
Развитие координационных способностей детей (<i>Консультация для педагогов</i>)	130
Развитие психофизических качеств — залог полноценного развития ребенка (<i>Консультация для родителей</i>)	135
Как самостоятельно заниматься ритмической гимнастикой (<i>Консультация для педагогов и родителей</i>)	140
Глоссарий	144
Литература	147

Производственно-практическое издание

РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ

Практическое пособие для педагогов

С о с т а в и т е л ь **Кирченко** Нина Аркадьевна

2-е издание

Главный редактор *О. М. Дулебо*
Ведущий редактор *Е. И. Аршукова*
Художник *Я. В. Талюк*
Художник обложки *Я. В. Талюк*
Компьютерная верстка *Е. И. Аршуковой*

Подписано в печать с оригинал-макета 07.06.2013. Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 8,34. Уч.-изд. л. 7,97. Тираж 313 экз. Заказ 331/5422502-1.

Общество с ограниченной ответственностью «Издательский Дом «Белый Ветер». ЛИ № 02330/0548579
от 05.08.2009. 247760, г. Мозырь, ул. Советская, 198/4. Филиал: 220007, г. Минск, ул. Володько, 30, оф. 417.
Тел. (017) 224-66-89, 298-50-26, 298-50-27.

Отпечатано цифровым способом печати. Общество с ограниченной ответственностью «Издательский
Дом «Белый Ветер». 247760, г. Мозырь, ул. Советская, 198/4. Тел./факс (0236) 32-51-03, 32-51-22.
www.book.belveter.by, E-mail: book@belveter.by