

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – Детский сад № 114» г. Сыктывкар

# *Оптимизация двигательной функции ребенка.*

Старший педагог:

Гуторова Татьяна  
Геннадьевна

**«ДВИЖЕНИЯ СОСТАВЛЯЮТ ГЛАВНЫЙ ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ,  
ДВИЖЕНИЯ МОГУТ ЗАМЕНИТЬ ЛЕКАРСТВА,  
МЕЖДУ ТЕМ КАК ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ЛЕКАРСТВА ВМЕСТЕ ВЗЯТЫЕ НИКОГДА  
НЕ МОГУТ ЗАМЕНИТЬ ДВИЖЕНИЙ»**

**Г. ТИССО**



**Двигательные  
качества**

**Сила**

Мышечная  
энергия

**Реакция**

Умение быстро  
реагировать

**Гибкость**

Максимальная  
амплитуда

**Прыгучесть**

Способность  
высоко прыгать

**Координация**

Способность  
согласовывать  
движения  
различных  
частей тела

**Выносливость**

Выполнение  
физ. упражнения более  
длительное  
время

**Скорость**

Способность  
выполнять  
движения  
быстро

*Двигательные качества во многом определяют  
личностные особенности детей дошкольного  
возраста:*

<i>Двигательные качества</i>	<i>Психические проявления</i>	
	<i>Высокий уровень двигательных качеств</i>	<i>Низкий уровень двигательных качеств</i>
<b>Координация</b>	Очень аккуратный	Всё валится из рук
<b>Реакция</b>	Все «схватывает на лету»	Плохо понимает обращение, речь замедленна
<b>Гибкость</b>	Умение ладить с людьми	Упрямство
<b>Прыгучесть</b>	Яркость мышления	Неумение оригинально мыслить
<b>Скорость</b>	Все делает быстро, с удовольствием	Медлительность, «копуша»
<b>Сила</b>	Сильная воля, настойчивость	Безволие
<b>Выносливость</b>	Хорошая работоспособность	Плохая работоспособность

**Сила** - измеряется с помощью ручного динамометра (единица измерения- килограммы)(«медведь», «слон», «лев»)



**Реакция** измеряется с помощью палки (длиной 1 метр и диаметром 1см), на которую нанесена сантиметровая разметка. («КОШКА И МЫШКА»)



**Гибкость** – измеряется расстояние от отметки «ноль» до положения кончиков пальцев при максимальном наклоне вперед (сидя или стоя на скамейке) («змея»)



**Прыгучесть** - от стартовой отметки прыгнуть вперед как можно дальше, результат фиксируется по пяткам ребенка. Единица измерения – сантиметры. («Кузнечик»)





**Координация** - необходимо пройти по бруску шириной не более 5 см. Единица измерения – сантиметры, пройденные до первого задевания ногой пола. («Обезьянка»)



**Выносливость** - стоя ноги на ширине двух стоп, руки за головой. Сделать за 30 секунд максимальное количество приседаний не отрывая пятки от пола. («Лошадь»)



**Скорость** - бег на 10 метров (мл. и ср. гр.) ;  
20 м. (ст. гр.); 30 м. (подг. гр.) Единица измерения – секунды.  
(«Заяц»)



**Сила:**  
упражнения  
с гантелями,  
эспандером,  
занятия  
атлетикой

**Реакция:**  
настольный теннис,  
игры с  
мячом

**Гибкость:**  
растяжки и  
упражнения из  
гимнастики йогов

**Прыгучесть:**  
лёгкая атлетика,  
подвижные игры  
с прыжками  
(классики,  
скакалка)

**Координация:**  
гимнастика,  
хореография,  
танцы, марш,  
сюжетные игры

**Выносливость:**  
ходьба, бег,  
лыжи, коньки,  
санки, плавание,  
велосипед.

**Скорость:**  
ходьба и бег  
с изменением  
темпа,  
подвижные  
игры

**Способы  
тренировки  
двигательных  
качеств**

# Двигательные типы ребенка:

- **взрывной** (высокие показатели по скорости, реакции)
- **циклический** (высокие показатели по выносливости);
- **пластический** (высокие показатели гибкости);
- **силовой** (высокие показатели по силе).



*Весёлый смех – это здоровье.*

*Стройная фигура – это здоровье.*

*Светлый ум – это здоровье.*

*Реакция, координация, гибкость – это все здоровье!*

**В любом из этих качеств можно стать чемпионом и в 3, и в 103 года. Каждый может найти в себе какую – то способность и реализовать её, так как нереализованные способности и таланты – это и есть начало заболевания.**

*Желаем вам успехов и  
побед над собой ибо  
здоровым может и  
должен быть каждый!*



***Спасибо за  
внимание!***