**ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ! Сила, быстрота, ловкость.**

Рост и развитие ребёнка – сложный процесс, одним из компонентов которого является развитие движений.

У дошкольников ещё нет четкости движений при ходьбе. Для их бега характерен не легкий и ритмичный, а мелкий и семенящий шаг. Дети этого возраста охотно играют с мячом, но поймать мяч, далеко его бросать, попасть в цель им ещё трудно, т.к. их движения недостаточно согласованы и слабо развит глазомер. Они быстро утомляются от однообразных движений и отвлекаются от занятий.

К 5 годам движения становятся более координированными, но сила мышц и глазомер ещё недостаточно развиты для дальних и метких метаний.

У 6 – летних детей бег лёгкий и ритмичный. Они хорошо прыгают в высоту, длину, подпрыгивают на 1 ноге, легко осваивают сложные виды метаний мяча или мешочка с песком.

Бег, прыжки, метание – те двигательные умения, которые ребёнок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от его ловкости, быстроты, силы и выносливости, то есть от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребёнка. Правильно оценивать её необходимо для того, чтобы, умело направляя воспитательный процесс, своевременно вырабатывать у ребёнка необходимые навыки.

Мышечную силу можно измерить с помощью динамометров. Ребёнок берёт в руку детский кистевой динамометр и, вытягивая её в сторону, сильно сжимает ладонь. Так определяют силу кисти.

Становая сила измеряется с помощью станового динамометра. Ребёнок встает двумя ногами на пластину, к которой прикрепляется динамометр, берется за ручку и тянет её вверх. Шкала динамометра показывает становую силу ребёнка.

У 2- летних малышей сила кисти равна в среднем 6-6,4 кг, а становая сила- 11кг.К 6 годам сила кисти правой и левой рук составляет у мальчиков соответственно 14 и 13,2 кг, у девочек 11,6 и 11кг. Становая сила мальчиков 39кг, девочек- 34 кг. Особенно очевидными становятся силовые возможности дошкольников, если рассматривать показатели относительной силы (пересчете на 1 кг массы тела ребёнка). Она составляет 1,5- 1,7 единицы, то есть ребёнок в состоянии поднять предмет, вес которого значительно превышает его собственный.

Разные группы мышц у дошкольников развиты неодинаково. Особенно важно достичь равномерного развития тех мышц, которые способствуют выработке правильной осанки, главным образом мышц спины, брюшного пресса и плеч.

Дети начинают бегать едва ли не раньше, чем ходить, постепенно совершенствуя свои навыки. Дошкольники могут пробегать небольшие расстояния на скорость. По времени преодоления дистанции можно судить о возрастных возможностях малыша. Как же проводить бег на скорость? Выберите ровную, плотно утрамбованную дорожку шириной 1-1,5м. Обозначьте линии старта и финиша на расстоянии 30м друг от друга. В 7-8 м от линии финиша поставьте хорошо видимый ориентир, например флажок.

Когда дистанция готова, можно приступать к упражнению. Малышу предлагают по команде «Марш!» добежать до флажка, не снижая скорости. Секундомер выключают в тот момент, когда он пересекает линию финиша.

Чтобы определить, достаточно ли ребёнок ловок, можно предложить ему пробежать 30мтак называемым челночным бегом, когда ребёнок три раза без остановки преодолевает отрезок 10м, делая два поворота. Сравнивая время, которое он затратил на преодоление 30м обычным, «гладким», бегом и бегом челночным, судят о развитии у него ловкости. Чем меньше разница во времени, тем выше уровень развития этого качества.

Бег со средней скоростью, трусцой, а также подскоки- хорошее средство развития общей выносливости повышения функциональных возможностей организма. Особенно большую популярность завоевал медленный бег. Скорость при таком беге не должна превышать 1,4 -1,8м/с (100м за 60-65с), бежать надо ритмично, не ускоряя и не замедляя движения. Длительность бега зависит от возраста, индивидуальных способностей и подготовленности ребёнка. При выполнении упражнений на выносливость нагрузки варьируются в зависимости от тренированности детей.

Информацию о состоянии дыхательной системы дает измерить жизненной ёмкости легких (ЖЕЛ). Определяют её с помощью спираметра. Ребёнок делает глубокий вдох и максимально возможный выдох в трубочку аппарата. Стрелка прибора показывает ЖЕЛ в миллиметрах.

Важное место в двигательной деятельности дошкольника занимают прыжки. Упражняясь в прыжках, ребёнок укрепляет мышцы ног, спины, живота, вырабатывает сложную координацию движений. По результатам, показанным в прыжках в длину с места, оценивают уровень физической подготовленности ребёнка. Эталоном для сравнения служат средние показатели . Как же правильно измерить длину прыжка? Проведите линию. Перпендикулярно к ней закрепите сантиметр. Ребёнок встает около линии, не касаясь её носками, слегка сгибает ноги в коленях и энергично оттолкнувшись двумя ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряйте от начальной метки до пяток ребёнка. В месте приземления насыпьте песок или взрыхлите землю, чтобы отчетливо были видны отпечатки ног.

В дошкольном возрасте ребёнок учится метать предмет. К 5-6 годам он уже может бросать мяч или камешек на большее расстояния. Чем лучше координирован ребёнок и чем сильнее у него руки, тем дальше сможет он сделать бросок.

Хорошо ли ребёнок усвоил это упражнение, проверить несложно. На плотно утрамбованной дорожке начертите линию. От этой линии ребёнок будет метать мяч или мешочек с песком 200г (бросать мешочки с песком удобнее потому, что они не отскакивают, как мяч). Затем нанесите разметку по метрам (от 1 до 12-15м). При такой разметке легко определить расстояние от начальной метки до места падения мешочка.

Ребёнок выполняет бросок правой и левой рукой. Пусть он сделает 2-3 попытки, чтобы выявить лучший результат, по которому вы сможете судить от развитии у него навыки метания на дальность. Во время метания не обращайте внимание ребёнка на погрешности в в технике и не делайте ему замечаний. Это может нарушить сложившуюся координацию движений, результат окажется низким, и вы не сможете объективно оценить его физическую подготовленность.