детский сад
ДетСпорт

Инновационные формы развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста

детский сад

ДетСпорт

детский сад ДетСпорт

Развитие умений и способностей

Координация - способность, позволяющая точно быстро и экономично управлять сложными двигательными действиями. Она связана с деятельностью ЦНС, которая согласовывает работу мышц.

Самостраховка - способность своевременно принимать решения и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникнуть при выполнении упражнений.

Стойка - в контексте детей дошкольного возраста означает физическую позу или положение, когда ребенок стоит прямо, с прямой спиной и устойчивой осанкой.

Захваты - относиться к упражнениям или играм, где дети используют свои руки и пальцы для улучшения моторики и координации движений. Это может включать различные позы или хватки руками.

детский сад ДетСпорт

Развитие физических качеств

Быстрота –
способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).

Выносливость –
способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

Гибкость –
это способность, необходимая для выполнения движений с большой и предельной амплитудой.

Ловкость –
это способность быстро овладевать сложными движениям.

Сила –
это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

«ДетСпорт»
+7 (342) 252-43-21
www.ds318.ru

детский сад ДетСпорт

Реализация своих возможностей

«ДетСпорт»
+7 (342) 252-43-21
www.ds318.ru

детский сад ДетСпорт

Культура здорового образа жизни

- Коммуникабельность
- Отзывчивость
- Эмпатия
- Уважение

«ДетСпорт»
+7 (342) 252-43-21
www.ds318.ru

детский сад ДетСпорт

День Дзюдо в детском саду

«ДетСпорт»
+7 (342) 252-43-21
www.ds318.ru

детский сад ДетСпорт

Спасибо за внимание!

«**Уважай** своего соперника, кем бы он ни был,
но пытайся всеми силами **победить** его в бою»

«ДетСпорт»
+7 (342) 252-43-21
www.ds318.ru