**«Развитие скоростно – силовых качеств детей дошкольного возраста»**

Дошкольный возраст – прекрасная пора для развития общих способностей детей и физических качеств в частности.

Скоростно-силовые качества – это способность человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. Эту способность называют также «взрывной силой». Скоростно-силовые качества зависят: - от состояния нервно-мышечного аппарата, - от абсолютной силы мышц, - от способности мышц к быстрому нарастанию усилия в начале движения.

Скоростно – силовые качества позволяют ребенку при максимальной мощности усилий в короткий промежуток времени выполнить движения или упражнение, например, быстро пробежать короткую дистанцию или далеко с усилием метнуть предмет.

П.Ф. Лесгафт считал, что физические упражнения и движения, выполняемые без осознания и познавательных интересов, мотивации, ведут к механическим и ограниченным изменениям, не дают возможности даже физически развитой личности рационально использовать свои силы. Он считал, что подвижные игры имеют большое образовательное и воспитательное значение, что они представляют собой более сложное действие, чем отдельные гимнастические упражнения.

Во время работы следует учитывать генетическую и социальную особенности детей. У некоторых уже есть врожденные задатки к проявлению данного качества, у других их надо развивать, но делать это необходимо систематически.

Основные физические качества подвергаются целенаправленному воспитанию в следующие возрастные периоды: - координационные способности – наибольший прирост с 5 до 10 лет; - быстрота – развитие происходит от 5 до 16 лет; - сила – развитие происходит с 7 до 18 лет; - скоростно-силовые качества – развитие происходит с 5 до 18 лет; - гибкость – развитие происходит в отдельных периодах с 4 до 10 лет; - выносливость – развитие происходит от дошкольного возраста до 30 лет, а к нагрузкам умеренной интенсивности – и старше, наиболее интенсивные приросты наблюдаются с 6 лет. Скоростно – силовые качества, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте.

В работе по физическому развитию необходим индивидуальный подход. Чтобы иметь представления о физических возможностей детей, дважды в год проводится диагностика усвоения основных видов движения и физических качеств. Это позволяет спланировать образовательную работу с учетом возможностей каждого ребенка.

Развитие скоростно – силовых качеств детей с помощью подвижных игр базируются на соблюдении последовательности действий: - сбор и анализ исходных данных, диагностика физического развития, физической подготовленности; - использование в тренировочном процессе физической подготовки ориентированной на преимущественное развитие скоростно-силовых способностей детей средствами различных подвижных игр; - использование модельных характеристик и оценочных шкал скоростно-силовой подготовленности разработанных для детей с помощью различных подвижных игр.

В программу образовательной деятельности для развития скоростно – силовых качеств включают:

- бег разной продолжительности с ускорением

- общеразвиващие упражнения с предметами, например, булавами, набивными мячами, деревянными палками

- игровые задания «Кто быстрее» - соревнования в беге, прыжках, приседаниях, в парах и др

- изучение элементов спортивных игр – баскетбола, футбола и др.

- игры – эстафеты с заданиями на развитие скоростно – силовых возможностей

В современной деятельности воспитателей с детьми рекомендуется игры и игровые задания по выполнению силовых упражнений и упражнений на развитие скоростно – силовых возможностей. На прогулке предлагается проводить игры – соревнования:

- с интересными заданиями: «кто кого перетянет»

- прыжки

- метание: «кто быстрее перебросит 10 мячей за линию»

Таким образом, развивая у детей скоростно – словые способности, мы способствуем развитию необходимых каждому человеку физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость. Физически развитый человек всегда уверен в себе. Задача педагога - помочь развить нужные физические качества детей, выбрать подходящее направление в спорте.