

## Формирование двигательных умений и навыков и развитие физических качеств детей дошкольного возраста

Двигательному умению и развитию физических качеств в современных дошкольных образовательных учреждениях уделяется особое внимание, так как в дошкольном возрасте закладывается основа двигательных умений. Здесь определяется степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи. Основой двигательного умения является творческий поиск, сравнение, оценка способов выполнения движений, соединение их в целое двигательное действие. Двигательное умение постепенно переходит в навык.

Двигательный навык это степень владения техникой действия, при котором управление движением осуществляется, автоматизировано и действие отличается высокой надежностью. Неправильно заложенный навык в детстве трудно переучивается. Наблюдения показывают, что дети, в основном, применяют приобретенный навык в подвижной игре, совершенно не задумываются о том, что выполняют то или иное физическое упражнение. Это говорит об автоматизированном характере действия. Все дети осваивают движения не одинаково и на уровне условного рефлекса. В процессе непосредственно образовательной деятельности мы закрепляем навык в ситуационных играх. Движения ребенка делаются произвольными, экономными. Он самостоятельно и уверенно выполняет действие с осознанием его основной задачи. Наряду с формированием двигательных умений и навыков, развитие физических качеств является одной из сторон физического воспитания. Воспитание этих качеств в единстве с обучением детей двигательным навыкам оказывает влияние на их совершенствование. Развитие качеств происходит путем спортивных специальных упражнений. Развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость) происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков.

