**ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВРЕМЯ ГИМНАСТИКИ**

**Козменко Елизавета Витальевна**

*студент, Уральского государственного педагогического университета, Россия, г. Екатеринбург*

*E-mail: lizakoz99@mail.ru*

**Богданов Матвей Сергеевич**

*научный руководитель, ассистент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Уральский государственный педагогический университет, Россия, г. Екатеринбург*

*E-mail: matveibogdanov27051989@mail.ru*

**OPPORTUNITIES FOR PHYSICAL DEVELOPMENT IN PRESCHOOL CHILDREN DURING GYMNASTICS**

**Kozmenko Elizaveta Vitalievna**

*student of Ural State Pedagogical University, Russia, Yekaterinburg*

*E-mail: lizakoz99@mail.ru*

**Bogdanov Matvey Sergeevich**

*supervisor, assistant of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Ural State Pedagogical University, Russia, Yekaterinburg*

*E-mail: matveibogdanov27051989@mail.ru*

**Аннотация**

*Актуальность данной статьи заключается в том, что Федеральный государственный стандарт дошкольного образования детей предусматривает комплексное и всестороннее развитие детей. Данный критерий распространяется и на физические качества, которые дети должны приобрести и развить в себе в процессе того или иного упражнения. Тематика статьи касается гимнастических упражнений, так как они способствуют развитию таких физических качеств, как ловкость, быстрота, плавность в движениях, подвижность, мобильность и прочее.*

**Abstract**

*The relevance of this article lies in the fact that the Federal State Standard for Preschool Education of Children provides for the comprehensive and comprehensive development of children. This criterion also applies to physical qualities that children must acquire and develop in themselves during the course of an exercise. The subject of article concerns gymnastic exercises as they contribute to the development of such physical qualities as dexterity, speed, smoothness in movements, mobility, mobility and other.*

**Ключевые слова:** гимнастика, физическая нагрузка, прогресс, адаптация, физические качества, упражнения, педагог, тренировки, комплексные программы.

**Keywords:** gymnastics, physical activity, progress, adaptation, physical qualities, exercises, teacher, training, comprehensive programs.

В XI веке общество уделяет огромное внимание развитию своего будущего поколения – то есть своих детей. Речь идет о всестороннем развитие, которое касается также физических способностей и качеств. Дошкольный период – самый благоприятный период для заложения и развития у ребенка основ правильного питания, понятия что есть «здоровье», формированию интереса к физической культуре и спорту, а также формировать из ребенка личность в целом [1, 13 c.].

Современные тенденции общества достаточны мобильны и быстротечны, в связи с этим к взрослому и ребенку предъявляются более высокие требования по сохранности своего здоровья. Требуются новые виды спорта, упражнения для развитие своего организма. Основываясь на принципе вариативности (множественности) – нужно включать в программу развития физических качеств у детей дошкольного возраста другие виды спорта.

Рассмотрим гимнастику, как одно из ключевых условий для формирования у детей физического воспитания и развития у них новых физических качеств. Гимнастический арсенал упражнений огромен: общеразвивающая, спортивной направленности, атлетическая, художественная, ритмическая и так далее. Не будем останавливаться на каждом виде подробнее, а рассмотрим физические качества в обобщенной форме, которые могут сформироваться у детей в процессе занятия гимнастикой [2, 128 c.].

Во-первых, развитие гибкости. Гимнастические упражнения в первую очередь направленны на мобильность суставов и мышц, улучшения движений во всех плоскостях. Правильная развитость гибкость и тягучесть мышц в дошкольном возрасте существенно снижает риск получения каких-либо травм, связанных с разрывом мышечных волокн.

Во-вторых, ловкость. Быстрая реакция мышц на какие-либо действия или внешние раздражители говорит нам о том, что у организма хорошо развита нейромышечная связь. В гимнастике предусмотрены такие упражнения, которые дают возможность детям развить такое качество. Например, упражнения, связанные с прыжками через препятствия или бег с перемещением (бег вперед спиной, боковой бег, перекрестный бег).

В-третьих, силовая и скоростная выносливость. На мой взгляд необходимые качества, которые позволят ребенку в будущем преодолевать какие-либо большие расстояния (например, подъем в гору); укрепят его опорно-двигательную часть организма, что исключит ряд болезней, которые связанные с нарушением костного отдела (искривление позвоночника, деформация мышц и костей и прочее).

В-четвертых, устойчивость и плавность в движениях. Такое физическое качество хорошо подойдет детям, которые в будущем захотят связать с себя с профессиональным спортом – художественная гимнастика, танцы, балет и так далее. Также это развивает мозжечковый аппарат, что позволяет не терять контроль над своими движениями в условиях дисбаланса.

Данный перечень далеко не ограничивается этими 4 физическими качествами – указанные в статье являются наиболее востребованными и полезными в жизни.

Развитие и укрепление здоровья детей – есть важная задача общества.

Список используемых источников

1. Бланин А.А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа. Автореферат диссертации на соискание ученой степени к.п.н. / А.А. Бланин. – М. : МГАФК, 2017 г. – 13 с.
2. Вилчьковский Э.С. Физическое воспитание дошкольников через гимнастику: / Э.С. Вилчьковский. – К. : Рад. шк., 2018 г. – 128 с.