

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Мальчевский детский сад**

**Исследование развития физических
качеств детей (сила, выносливость,
ловкость)**

Подготовила: Инструктор по
физкультуре Хачатрян Ю.А.

Ст. Мальчевская, 2021г.

Исследование развития физических качеств детей (сила, выносливость, ловкость)

Примерные исследования: - кто дольше попрыгает на скакалке (выносливость);

- кто больше раз подбросит и поймает мяч, не уронив его (ловкость);
- кто быстрее пробежит между предметами, не уронив их
- какая рука сильнее правая или левая; кто сильнее;

Материал: кистевые эспандеры, мяч, скакалка.

Эксперимент «ЦИРКАЧИ»

Перед проведением эксперимента можно опросить детей, кто дольше простоит на мяче и почему? А затем провести эксперимент.

В эксперименте могут участвовать два ребенка или две подгруппы, в зависимости от наличия оборудования. Одному участнику эксперимента дается задание встать двумя ногами на узкую сторону скамейки или мяч (необходима страховка), руки служат балластом равновесия. Второй участник встает двумя ногами на фитбол, при этом руками держится за опору (шведская стенка). Необходима страховка. Остальные дети наблюдают, кто дольше удержится (при правильном проведении эксперимента, ребенок на фитболе должен простоять дольше). Если участник эксперимента, стоявший на фитболе, опускает руки, он теряет равновесие и падает.

Цель эксперимента: показать детям, что для удержания равновесия большую роль играют и руки. На узких, скользких, не ровных поверхностях служат балластом, и помогают человеку удержать равновесие.

Эксперимент «ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК»

В эксперименте участвует один или несколько детей. Предложить ребенку встать на мягкую неустойчивую поверхность (подушка, мат). Затем дается задание: попытаться сохранить равновесие, стоя на одной ноге. Можно эксперимент усложнить, если ребенку завязать глаза и опустить руки.

Цель эксперимента: доказать, что все движения человека согласованы. За координацией движений отвечает головной мозг. Он дает указания мышцам.

Эксперимент «МОЕ СЕРДЦЕ»

Внешний вид крови

Для чего нужна кровь

Кровь находится в кровеносных сосудах

Рассматривание вен на своих руках

Кровь движется потому, что ее толкает сердце:
сердце имеет размер кулака, где находится, послушать...
Влияние физической нагрузки на частоту сердцебиений
бег на месте (послушаем сердце)

Нахождение пульса (толчки крови можно почувствовать на крупных артериях). Это называется «пульс». Пульс легко найти на шее и висках.

Посчитать пульс за 15 секунд.

Предложить детям сжать кулак, чтобы определить размер своего сердца. Дети показывают расположение сердца в своем теле и слушают биение сердца товарища. Можно измерить пульс с помощью тонометра. Далее дети выполняют подвижную разминку или играют в подвижные игры. Затем вновь измеряют пульс и слушают биение сердца.

Итог эксперимента: сердечная мышца – это главная мышца человеческого организма, без сердца человек не сможет жить. Чтобы сердце было здоровым, его нужно беречь и тренировать.

По итогам проведенных циклов исследования инструктор по физической культуре обобщает выводы и проводит анализ ожидаемых результатов:

увеличение объема двигательных умений и навыков; повышение физической работоспособности, творческого потенциала, укрепление здоровья;

активизация двигательной деятельности детей, стремление к самосовершенствованию; возрастание заинтересованности педагогов, родителей, детей, что в совокупности дает достижение высоких спорт-х результатов.

Эксперимент «Удержи равновесие»

Предложить детям постоять на одной ноге с открытыми глазами 30 сек. Затем выполнить это задание с закрытыми глазами.

Эксперимент «Зачем человеку руки?»

«Ведущая рука» (какой рукой лучше ловить мяч, какой рукой легче рисовать)

«Объясни с помощью рук»

«Где мы были не скажем, а что видели покажем» (две команды одна показывает действия, другая угадывает. Если угадает, команда убегает, а другая ловит.)

«Чем похожи и чем отличаются обе руки» (одинаково ли хорошо они работают?)

Эксперимент: «Что лучше, руки или ноги?»

Выявление сходства рук и ног.

Удержание карандашей, рисование руками и ногами.

«Что лучше, руки или ноги» (походить на ногах и руках, выбрать фасоль из блюдца, поймать и бросить мяч, почесать за ухом)

Заключение: что удобнее делать руками, а что ногами? У чего движения разнообразнее: у рук или у ног?