КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ОФП) В СПОРТЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

В теории и практике спорта принято считать, что двигательные способности – это база, на которой строится мастерство спортсменов.

Чаще всего достижение зависит не от одного двигательного качества, а от совокупного проявления нескольких качеств, в подавляющем большинстве случаев это – проявление силы и быстроты во взаимосвязи с необходимостью выполнять работу относительно продолжительное время.

Общая физическая подготовка (кратко – ОФП)

Общая физическая подготовка или ОФП для детей – занятия, направленные на укрепление и растяжку всех групп мышц, улучшение состояния суставов и профилактику развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, среди которых тот самый сколиоз, диагностируемый сегодня все чаще.

Что такое ОФП для детей

ОФП можно назвать своеобразным детским фитнесом. Программа занятий строится так, чтобы обеспечить гармоничное физическое развитие, укрепить здоровье и добиться улучшения показателей:

- быстроты;
- ловкости движений;
- силы;
- гибкости;
- выносливости;
- координации движений.

Грамотно построенные занятия, в которых каждое последующее упражнение дополняет предыдущее, позволяет оказать комплексное воздействие на тело ребенка, благодаря чему формируется крепкий фундамент для последующих занятий спортом.

Записаться на ОФП в первую очередь нужно тем, кто:

- часто болеет простудными заболеваниями;
- имеет патологии позвоночника, нарушения осанки;
- имеет лишний вес или даже ожирение;
- занимается другими видами спорта, в частности фигурным катанием.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО ОФП ДЛЯ ДЕТЕЙ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

1) упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).

2) упражнения на координацию движения.

3) силовые упражнения (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств таких как, например,

способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, эстафетах и т.п.)
4) движения, направленные на укрепления мышечного корсета спины.
5) подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).

Польза занятий общей физической подготовкой для детей

Занятия офп для детей сегодня становятся важнее, чем когда-либо, так как школа, привязанность к компьютерным играм и гаджетам приковывают их к одному месту, что крайне неблагоприятно отражается на общем состоянии здоровья.

Занятия офп решат проблему малоподвижного образа жизни, помогут ребенку правильно физически развиваться и подарить ему крепкое здоровье.Благодаря им решается проблема лишнего веса, укрепляется иммунитет, что снижает частоту заболеваний, улучшается состояние опорно-двигательного аппарата.

Кроме того, офп для дошкольников весьма полезно с точки зрения выработки дисциплины, правильного режима дня, что придется весьма кстати при начале обучения в школе.

ОФП для детей не менее ценно, благодаря гармоничному физическому развитию не только улучшается состояние здоровья и снижается риск развития патологий позвоночника, но и повышается успеваемость ребенка в школе.

Дети, посещающие общую физическую подготовку, отличаются сдержанностью, уравновешенностью, умением ставить цели и достигать их.

У них появляется желание попробовать свои силы в новых видах спорта или получить новые достижения в уже практикуемых спортивных дисциплинах, что дается легко, так как выносливость, сила и другие важные физические показатели находятся на высоком уровне.

Инструктор по физической культуре
Конева Л.П.