

## Советы родителям «Развиваем физические качества дошкольников»



Движение – это жизнь!

Чем активнее мы развиваем физические качества дошколят, тем больше шансов даётся в дальнейшем физическом развитии подрастающему поколению.

С давних времён известно, что выносливый, гибкий, меткий и, к примеру, координированный в движениях человек более продуктивно справлялся с трудностями. В охоте, в борьбе, в состязаниях с правилами он был уверен, силен и быстр.

В современном мире всё это больше переносится в спортивные игры. Поэтому родители часто к выбору спортивных секций подходят с рассудительностью.

Одни считают, что динамичные спортивные игры сжигают излишнюю энергию малышей, для других важен коллективный дух командных спортивных игр. И то, и другое не будет максимально полезно без развития физических качеств ребёнка.

Сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость и равновесие – вот основные качества физического развития детей.

Все эти качества ребяташки отработывают в ходе повседневности:

- перепрыгивая широкую лужу
- быстро добегая до остановки
- гибко дотягиваясь до нужного предмета
- пройти по бордюру, удержав равновесие
- ловко прокатиться на роликах или коньках.

Из всего этого понятно, что хорошо развитые физические качества помогают в различных жизненных ситуациях.

Чем раньше начать заниматься воспитанием и развитием физических качеств, тем больше шансов на успех в этом полезном деле. Педагоги и родители в тесном сотрудничестве помогают малышам становится более спортивно уверенными.

**А теперь несколько советов для развития физических качеств!**

### 1. Быстрота.

Родителям необходимо поддерживать интерес детей к быстроте движений.

Это пригодится для игры в теннис, волейбол, пионербол, баскетбол, футбол.

Для развития быстроты можно использовать такие упражнения, как:

«Успей поймать!», «Успевай первым», «Добеги и подпрыгни», «Кто быстрее?»»

### 2. Ловкость.

Для проявления ловкости очень нужна хорошая координированность.

Развивая ловкость – развивается точность движения. И в этом помогут:

ходьба «змейкой», бег с препятствиями, а также любые виды лазания.

### 3. Сила.

Например, дошколята 6-7 лет уже обладают некоторой мышечной силой.

Развивать силу возможно с такими упражнениями, как:

«Допрыгни до цели!», «Ловишки с мячом», «Кто дальше бросит?», еще езда на велосипеде, роликах и коньках.

Выполняя эти и другие упражнения, дети становятся более выносливыми, сильными, быстрыми и ловкими.

Хочется пожелать уверенной последовательности в организации спортивного режима.

Без движения жизнь становится ограниченной.

Кому как не малышам не ведом страх! Развивая физические качества мы, взрослые, помогаем смело и любопытно познавать окружающую действительность.

Инструктор по физической культуре: Колесникова С.Ю.