

## Консультация для родителей инструктора по физической культуре Воеводенко В.Н.

### «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
- пройтись 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.