

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## «Развитие у детей физических качеств в подвижной игре».

**Физические качества** – это определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную физическую деятельность. К числу основных физических качеств, обеспечивающих все многообразие решения двигательных задач, относят быстроту, ловкость, силу, выносливость.

**Быстрота** – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Лучшие показатели быстроты отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне.

**Ловкость** – способность овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

**Сила** – взаимодействие психико-физиологических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий.

**Выносливость** – способность к длительному выполнению работы без снижения ее интенсивности и эффективности. В дошкольном возрасте ведется работа на развитие общей выносливости.

В процессе роста и развития организма физические качества претерпевают изменения. Активное, целенаправленное развитие физических качеств ускоряет и качественно изменяет процесс развития всех систем организма. Воздействие на одно из физических качеств оказывает влияние и на остальные. Характер и величина этого влияния зависят от особенностей применяемых нагрузок и уровня физической подготовленности детей. Следует учитывать, что наивысшая степень проявления одного из физических качеств может быть достигнута при определенной степени развития остальных.

Поэтому развитие физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении. Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста имеет свои особенности. Средства, с помощью которых развивают физические качества, должны быть разнообразны и строго дозированы, с быстрым переключением на другие виды движений. Поэтому, одним из наиболее эффективных средств развития физических качеств дошкольников являются подвижные игры. Подвижная игра занимает основное место в двигательном режиме, которая является мощным и незаменимым средством воспитания ребенка. Преимуществом игры среди различных физических упражнений является ее эмоциональная насыщенность, предающая ей особую привлекательность, мобилизующая силы детей, доставляющая радость и удовлетворение; характер двигательной деятельности, содействующей работе значительной массы крупных мускулов (бег, прыжки, бросание); разнообразие движений, устраняющим опасность утомления; возможность регулирования самими детьми темпа и энергии в движении; проявление личной инициативы и развития психических качеств - смелости, дисциплины, находчивости и так далее.

Подвижная игра оказывает всестороннее влияние на физическое развитие и оздоровление организма ребёнка. Двигательная активность детей в процессе игры вызывает деятельное состояние организма: усиление всех жизненно важных функций, обменных реакций.

Разнообразные игровые движения требуют вовлечения всех мышечных групп в работу, усиливают кровообращение, активизируют работу легких, способствуют насыщению организма ребёнка кислородом, повышению общего жизненного тонуса. Интенсивная мышечная деятельность содействует развитию гибкости скелета, суставов, скелетных мышц, увеличивает их мускульную силу, развивает необходимую координацию. Особенно полезно проведение подвижных игр на свежем воздухе, что во много раз усиливает закаливающий эффект.

В старшем дошкольном возрасте *для развития выносливости* используют следующие подвижные игры на улице:

«Хлопки», «Удочка», «Быстро возьми», «Догони свою пару», «Парный бег», «Мы весёлые ребята», «Горелки», «Два мороза», «Краски», «Мышеловка», «Пустое место», «Лошадки», «Тетери», «Пройди через болото», «Гуси - лебеди», «Найди пару», «Конники спортсмены», «Автогонки», «Круговорот», «Найди пару».

### *Для развития силы:*

«Лягушка и цапля», «Брось за флажок», «Кто самый меткий», «Перебрось мяч», «Змейкой», «Муравьишки», «Жучки на брёвнышке», «Доложи о готовности», «Пружинка», «Мяч в кругу», «Медведь и пчёлы», «С кочки на кочку», «Кто скорее до флажка», «Кто скорее прыжками к флажку».

### *Для развития ловкости:*

«Встречная эстафета», «Школа мяча», «Жонглируем мячом», «Забрось в корзину», «Кто выше подпрыгнет», «Вышибалы», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Шалтай - Болтай», «Ворон», «Ловко и быстро», «Подбрось повыше», «Ловишка», «Перенеси предмет», «Ловля бабочек», «Бездомный заяц», «Быстро встань в колонну», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Внимание», «Гулливер и лилипуты», «Караси и щука», «Лиса», «Жаба и головастики», «Чьё звено скорее соберётся», «Найди себе пару», «Кто самый ловкий», «Не замочи ноги », «Не задень», «Не звени звоночек».

### *Для развития быстроты:*

«Топотушки», «Найди свое место», «Змейка», «Не наступи!», «Иноходец», «Перемена мест», «Быстро шагай, Стоп!», «Собери грибы», Кто быстрее?», Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы», «Будь внимателен», «Волчок», «Третий лишний», «Будь внимателен».