**Формирование физических качеств у дошкольников.**

**Консультация для родителей.**

*Федорова Елена Николаевна,*

*инструктор по физической культуре;*

*Рощупкина Ирина Викторовна,*

 *воспитатель*

Охрана жизни и укрепление  **физического** и психического здоровья детей является одной из основных задач **дошкольного образования.** **Дошкольное** детство является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка и **развития физических качеств детей.**

ФГОС определяет содержание образовательной области *«****Физическое развитие****»*, которое включает приобретение опыта в различных видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на **развитие таких физических качеств,** как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, **развитию равновесия,** координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений.

 Каждый ребёнок подвергается физическим нагрузкам, особенно в дошкольном возрасте. Через подвижные игры, занятия спортом, развиваются разные физические качества ребёнка, такие как: сила, выносливость, быстрота, ловкость. Но у каждого дошкольника есть свои особенности в физиологии и телосложении. Так, к примеру, один ребёнок может быстро бегать, а другой прыгать. Физические качества - это функциональные свойства организма, характеризующие одаренность человека, включающие в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

 Воспитание **физических качеств**  является существенной стороной **физического воспитания.** Все **физические качества** являются врожденными, т. е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо **развивать**, совершенствовать. Именно в **дошкольном** возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и  **развитие** важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего **развития физических**и духовных способностей.  Предлагаем рассмотреть основные физические качества.  **Ловкость**- это способность человека быстро, целесообразно осваивать новые действия, сочетать их с другими, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

**Гибкость -** способность выполнять движения с большой амплитудой.

**Выносливость -** способность организма противостоять утомлению во время мышечной деятельности, бороться с утомлением и восстанавливаться во время мышечной работы и после ее.

**Быстрота -** способность человека выполнять движения в наикратчайшее время.

**Сила -**выполнение, какого либо действия или сохранение, какой либо позы человека.

**Равновесие** – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры. На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания.

**Как развивать быстроту?**

Развитию быстроты способствует подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждает ребенка изменить скорость движения. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах. Проведение игровых упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования. Для развития этого качества можно использовать следующие игры и эстафеты: «Ловишки», «Пятнашки», «Кто быстрее перенесёт предмет», «Встречная эстафета».

**Как развивать силу?**

Развитию силы способствуют упражнения в висах, упорах, лазание по канату, упражнения с внешним сопротивлением. В качестве сопротивления используют вес предметов (например, набивные мячи), противодействие партнера, игры с перетягиванием, сопротивление внешней среды (бег по песку, глубокому снегу), метание и толкание мячей, упражнения с преодолением тяжести собственного тела.

Основной задачей силовой подготовки является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.).

Типичными средствами развития силы являются: общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания, метание легких предметов на дальность.

**Как развивать ловкость?**

Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны. Это могут быть: гимнастические упражнения, прыжки в длину и высоту, ОРУ с предметами различной формы, массы, объема. А также подвижные игры, совместные упражнения в парах, небольшой группой с мячами, гимнастическими палками, скакалками.

Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, встать, лечь).

Изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

Любые физические упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, представляющих элементы координационной трудности.

**Как развивать равновесие?**

Существует два способа развития этой способности: 1) упражнения в действиях, затрудняющих сохранение равновесия, например, в ходьбе на ограниченной опоре; 2) упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями, например, в кувырках с различными направлениями.

**Как развивать выносливость?**

Это могут бытьфизические упражнения, требующие умеренного напряжения, но выполняемые продолжительное время: бег, ходьба, чередование ходьбы и бега в различном темпе, ходьба на лыжах в переменном темпе, подвижные игры с повышенной моторной плотностью.

**Как развивать гибкость?**

Этому способствует выполнение упражнений с большой амплитудой, так называемые упражнения в растягивании, общеразвивающие упражнения с предметами и без, прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди. А также упражнения у гимнастической стенки, глубокие приседания на всей ступне, наклоны вперед, назад, в стороны, махи ногами вперед-назад, “стретчинг” – методика развития гибкости с помощью статических упражнений.

 Таким образом, высокий уровень  **развития физических качеств -** гарантия успешной двигательной деятельности ребенка, высокой способности к овладению новыми формами движений, умение целесообразно пользоваться ими в жизни. Родители, совместно с педагогами, могут помочь развить физические качества детей, повысить их самоуважение, уверенность в движениях.

**Список информационных ресурсов**

 1.Физическая культура в детском саду. – 3-е изд, перераб. –М.: Просвящение, 1986. -304 с., Осокина Т.И

 2. Холодов Ж. К., Кузнецов B.C. Теория ж методология физического воспитания и снорта.-М.„1990.

 3. http://ktonazdorovogo.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-bystrota-lovkost-sila-gibkost-i-vynoslivost.html