Консультация для родителей

«Развитие физических качеств у детей через подвижные игры»

Для детей старшего дошкольного возраста характерна высокая потребность в двигательной активности. В этом возрасте детям доступно овладение сложными движений и способами их выполнения, а также совершенствование некоторых элементов техник выполнения через подвижные игры. К основным движениям относятся ходьба, бег, ползание и лазанье, метание и ловля, упражнения в сохранении равновесия и прыжки.

Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы, развивают у детей все физические качества.

**Быстрота**- способность перемещать тело в пространстве, за минимально короткое время.

Подвижные игры на развитие быстроты:

«Ловишки», «У медведя во бору», «Лохматый пёс», «Быстро возьми», «Догонялки», «Кто быстрее», «Змейка»

**Выносливость**- способность противостоять утомлению в процессе какой-либо деятельности, длительно выполнять мышечную работу без снижения её мощности.

Подвижные игры на развитие выносливости:

«Лягушки и цапля», «Вышибалы», «Кошки-мышки», «Бездомный заяц», Перелёты птиц», «Синие, зелёные, жёлтые», «Позвони в колокольчик».

**Сила** - способность человека воздействовать на внешние силы или противостоять им с помощью мышечного напряжения.

Подвижные игры на развитие силы:

«Волк во рву», «Цепи кованые», «Классики», «Доскочи до цели», «Лягушки и цапля».

**Ловкость** – способность правильно, быстро овладевать новыми движениями и рационально перестраивать двигательную деятельность в соответствии с обстановкой.

Подвижные игры на развитие ловкости:

«Мяч по кругу», «Подбрось и поймай», «Ловишки с приседаниями», «Перенеси предмет», «Передай мяч».

**Гибкость** – свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев или способность выполнять движения с максимально-большей амплитудой.

Подвижные игры на развитие гибкости:

«Лиса в курятнике», «Путаница», «Делай так», «Ручеек», «Котята», «Осьминожки».