Рекомендации родителям по развитию физических качеств дошкольников.

Физическое воспитание ребёнка является одним из ведущих направлений формирования здорового образа жизни. Сегодня наверняка все понимают, что без физической культуры полноценное здоровье невозможно.
При недостаточном развитии двигательных качеств у дошкольников могут сформироваться неправильные элементы бега, прыжков, метания. К 6 годам уже хорошо заметен уровень развития двигательных качеств: быстрота, ловкость, выносливость.

Развитие быстроты у дошкольников.

Быстрота –способность в минимальное время достичь необходимого результата. Например , быстро добежать до указанного дерева, подпрыгнуть и достать до ветки и т.п. Родителям необходимо поддерживать интерес детей к быстрым движениям, умению мгновенно реагировать на сигнал. Такое умение необходимо при играх в баскетбол, волейбол, футбол, теннис и пр.
В подборе упражнений для формирования быстроты следует руководствоваться общими принципами усвоения любых знаний, навыков:

- Соответствие заданий возрасту и подготовленности ребёнка к выполнению данных умений.
- Постепенное усложнение заданий. Нужно учитывать, что любые движения дети усваивают в более медленном темпе, постепенно темп наращивать. По продолжительности новые упражнения на быстроту должны быть небольшой нагрузкой, но с постепенным увеличением её.
- Систематические занятия с детьми в любое время года (системность определяется, исходя из условий семьи – 2 раза в неделю или ежедневно определяйте сами)

Игры на развитие быстроты у детей

Примерные игры для совершенствования быстроты движений: ««Успей поймать», «Бери скорее», «Кто скорее намотает шнур на руку», «Добеги и прыгни», «Поймай палку», «Успей первым» и т.п. Хочу добавить, что любые игры, связанные с выполнением физической нагрузки можно организовать по типу «Кто быстрее».

Развитие ловкости у детей дошкольного возраста.

Ловкость – это способность человека овладевать движениями и уметь изменять их в зависимости от условий. Для проявления ловкости необходима хорошая координация движений.
Развитию ловкости способствует ходьба и бег змейкой, с препятствиями (перепрыгивания через канавки, ручейки), различные перешагивания, перепрыгивания через препятствия и т.п. Необходимы и более ловкие движения, например, виды лазания, прыжки на скакалке, усложнённые движения рук и

прочее. Развивая ловкость, одновременно вы развиваете точность движений. Без точности при развитой ловкости ваш ребёнок не сможет попасть при метании мяча в цель горизонтальную или вертикальную. Ловкость развивается во многих подвижных играх, где необходимо быстро менять движения, положения тела, изменять направление бега, а так же использовать различные виды прыжков, упражнений на равновесие. Для детей 6 лет доступны и полезны упражнения, требующие не только ловкости, но согласованных усилий нескольких участников: например, вдвоем, держась за руки садиться и вставать, выполнять повороты совместно вправо – влево или один поворачивается вправо, другой влево, не отпуская рук. Приседания с приподниманием ног по очереди вперёд, прыжки вдвоём через скакалку, через канат, палку, держась за руки. Поднимание и опускание рук вверх, наклоны и прочее.

Игры на развитие ловкости у дошкольников: с бегом – «Ловишки», «Жмурки», Два Мороза», «Быстро возьми, быстро положи». С метанием – «Охотники и звери», «Кто самый ловкий?», «Кого назвали, тот и ловит мяч». С прыжками – «Пройди через болото», «Лягушка и цапля», «Волк во рву». С элементами соревнований – игры-эстафеты, типа: «Кто быстрее?». Народные игры – городки, лапта, «Гори, гори ясно».

Развитие силы у дошкольников.

Дети 6 лет способны к проявлению мышечной силы. Упражнения для развития мышечной силы требуют скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке. Чаще всего это игры, связанные с прыжками и продвижением вперёд типа:

- С прыжками «Допрыгни до флажка», «Лягушка и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», прыжки через скакалку.
- С метанием — «Кто дальше бросит?», «Кого назвали, тот и ловит мяч», «Кто самый меткий», «Ловишки с мячом».
- С лазанием – «Перелёт птиц», «Ловля обезьян»; народные игры, езда на велосипеде, ходьба на лыжах.

- **Развитие двигательных качеств в семье**
- Родителям следует учесть, что упражнения с мячом лучше чередовать с подскоками, прыжками, катанием. Лазание – с упражнениями в равновесии (различные виды ходьбы и бега). Какие можно использовать предметы?

- Мячи, обручи, скакалки, веревочки, ленточки, флажки и т.п. Выполняются взмахи руками, наклоны, доставания руками ног, бросание мяча, перебрасывание мяча через сетку, попадание мячом в сетку, прокатывание в обруч, ходьба по краю обруча, прыжки в обруч, перепрыгивания через шнуры, канаты и т.п. Из перечисленных упражнений лучше всего составить комплексы так, чтобы участвовали все группы мышц, начиная с плечевого пояса, далее спины и живота, ног. Эти комплексы рассчитаны, как правило, на длительное время, так как будут меняться исходное положение тела ребёнка и оборудование.

- Выполняя все упражнения, у детей развивается не только ловкость, сила, быстрота, но и выносливость. Выносливость необходима детям, склонным к быстрой утомляемости под влиянием физических или умственных нагрузок. Для развития выносливости необходимо применять, например, повторный бег короткой дистанции, для достижения лучших результатов в беге или длительный бег в равномерном темпе в пределах 45 секунд. Обязательное условие в воспитании выносливости – использование движений при ходьбе и беге с возрастающей нагрузкой, превышающей ту, к которой организм привык. Например, вы используете ходьбу по дорожке – предложите делать взмахи руками во время этой ходьбы, перешагивания через предметы, перепрыгивание через ручейки и т.д. Можно так же использовать препятствия с различными видами лазания.