

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»

**Консультация для родителей
«Способы развития физических качеств детей дошкольного возраста»**

Аитбаева Л.Р., воспитатель

Ханты-Мансийск, 2023

Для того чтобы в семье малыш активно развивался физически, родителям желательно создать для малыша соответствующие условия и следовать ряду принципов:

1. Соблюдение режима сна и бодрствования;
2. Правильное питание;
3. Прогулки на свежем воздухе;
4. Одежда не должна стеснять движения ребенка;
5. Закаливание (после консультации с педиатром);
6. Утренняя зарядка;
7. Физкультминутки и подвижные игры.

Что происходит с детьми возраста 3-6 лет, если целый день они сидят дома? Ограниченность движений, нет выплеска эмоций. А ведь энергии у них хватит на двух взрослых! Если ее не расходовать, то происходит перевозбуждение. Желание бегать, играть, тратить накопленный энергетический ресурс есть, а возможности нет. Тогда вы столкнетесь с рядом проблем:

- плохой сон — самое первое, что ждет малыша. Нет усталости, значит, плохо засыпаем, а потом не можем проснуться;
- плохой аппетит. Нет расхода калорий, значит, нет потребности их возмещать – кормление превращается в муку для детей и родителей;
- излишняя эмоциональная активность: ребенок кричит, не может усидеть на месте. Ругать его за это просто глупо;
- неконтролируемое поведение. Выход энергии должен быть, а вот какой — решать родителям. Или малыш час побегает на улице, или устроит в квартире настоящий хаос.

Все это очень пагубно сказывается на психическом развитии. Пара прогулок в день, посещение спортивной секции или танцевального кружка исправят положение.

В дошкольном возрасте формируется основа для здоровья и полноценного физического развития ребенка. Без достаточного уровня физической активности невозможно гармоничное развитие. Физическое воспитание позволяет развить у ребенка такие качества, как сила, выносливость, гибкость, ловкость, скорость.

Сила

Развитие этого навыка происходит с помощью постепенного увеличения массы специальных снарядов (мячи, гантели, подушечки с песком). При развитии силы у дошкольников следует учитывать не до конца сформированную костную систему и слабость мышц-разгибателей. При назначении комплекса упражнений следует задействовать все группы мышц с постепенным усложнением задач.

Выносливость

Для развития выносливости используют неоднократное повторение действий.

Для развития физических качеств у детей дошкольного возраста нужно использовать разнообразные подходы — коньки, бег, ходьба на лыжах, велосипед, санки, плавание.

Гибкость

Дети дошкольного возраста обладают гибкостью. При совершении регулярных занятий это свойство организма сохраняется. Также следует помнить, что все должно развиваться постепенно, не доводя суставы до нежелательной деформации.

Ловкость

Благодаря этому навыку, ребенок в игре оперирует сложными двигательными задачами и при этом быстро анализирует действия сверстников. Задачей этого навыка является систематичность: постоянное изменение на новое упражнение; представление одного и того же упражнения в разных вариантах, каждый раз усложняя его.

Значительное количество упражнений используется для развития физических качеств у детей:

- Бег между предметами;
- Челночный бег;
- Бег с препятствиями;
- Прыжки через предметы.

Игры для детей дошкольного возраста на развитие ловкости:

Не замочи ножки. Пройти по извилистой дорожке длиной сначала 2--3, затем 5--6 м.

Не задень. Пройти, перешагивая через препятствия, которыми могут быть: палки, положенные на пол; кубики или бруски высотой 5--10 см; рейки, положенные на высоте 10--20 см.

Скорость

Благоприятные условия для развития способствуют особенности нервной системы (быстрое возбуждение и торможение). Развивается это физическое качество у детей дошкольного возраста при выполнении ходьбы или бега с ускорением, а также при метании и прыжках (в высоту и длину). Скорость движения измеряется на коротком участке (10 м) с учетом заранее взятого разгона.

Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста требует от родителей определенных действий:

1. Поднятие в ребенке высокой самооценки с помощью совместных усилий. Замечайте и хвалите любое, даже самое мелкое достижение ребенка.
2. Все физические занятия выполняются по желанию. Если оно отсутствует, необходимо выяснить у ребенка и устранить его.
3. Интерес к физической культуре легче привить на собственном примере.
4. При выборе комплекса упражнений учитывайте возраст и индивидуальные особенности ребенка.
5. Комплекс упражнений должен использоваться, пока не будет доведен до идеального исполнения.
6. Если у ребенка что-то не получается, необходимо оказать поддержку и не в коем случае не ругать и смеяться над ним.
7. Исполнение всех физических упражнений осуществляется правильно.
8. Прислушивайтесь к ребенку в выборе физических приоритетов.
9. Соблюдайте три правила: терпение, понимание, любовь.

Дошкольный возраст является оптимальным для формирования физических качеств. Задача родителей грамотно распорядится этим временем.