**Советы родителям**

**«Развиваем физические качества дошкольников»**

Движение – это жизнь!

Чем активнее мы **развиваем физические качества дошколят**, тем больше шансов даётся в дальнейшем **физическом развитии** подрастающему поколению.

С давних времён известно, что выносливый, гибкий, меткий и, к примеру, координированный в движениях человек более продуктивно справлялся с трудностями. В охоте, в борьбе, в состязаниях с правилами он был уверен, силён и быстр.

В современном мире всё это больше переносится в спортивные игры. Поэтому **родители** часто к выбору спортивных секций подходят с рассудительностью.

Одни считают, что динамичные спортивные игры сжигают излишнюю энергию малышей, для других важен коллективный дух командных спортивных игр. И то, и другое не будет максимально полезно без **развития физических качеств ребёнка.**

Сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость и равновесие – вот основные **качества физического развития детей.**

Все эти **качества** дети отрабатывают в ходе повседневности:

— перепрыгивая широкую лужу

— быстро добегая до остановки

— гибко дотягиваясь до нужного предмета

— пройтись по бордюру, удержав равновесие

— ловко прокатиться на роликах или коньках.

Из всего этого понятно, что хорошо **развитые физические качества**помогают в различных жизненных ситуациях.

Чем раньше начать заниматься воспитанием и **развитием физических качеств**, тем больше шансов на успех в этом полезном деле. Педагоги и **родители** в тесном сотрудничестве помогают малышам становится более спортивно уверенными.

А теперь несколько **советов для развития физических качеств!**

1. Быстрота.

**Родителям** необходимо поддерживать интерес детей к быстроте движений.

Это пригодится для игры в теннис, волейбол, пионербол, баскетбол, футбол.

Для **развития** быстроты можно использовать такие упражнения, как:

*«Успей поймать!»*, *«Успевай первым»*, *«Добеги и подпрыгни»*, *«Кто быстрее?»*

1. Ловкость.

Для проявления ловкости очень нужна хорошая координированность.

**Развивая ловкость – развивается точность движения**. И в этом помогут:

ходьба *«змейкой»*, бег с препятствиями, а также любые виды лазания.

1. Сила.

Например, **дошколята** 6-7 лет уже обладают некоторой мышечной силой.

**Развивать** силу возможно с такими упражнениями, как:

*«Допрыгни до цели!»*, *«Ловишки с мячом»*, *«Кто дальше бросит?»*, еще езда на велосипеде, роликах и коньках.

Выполняя эти и другие упражнения, дети становятся более выносливыми, сильными, быстрыми и ловкими.

Хочется пожелать уверенной последовательности в организации спортивного режима.

Без движения жизнь становится ограниченной.

**Развивая физические качества мы,** взрослые, помогаем смело и любопытно познавать окружающую действительность.