**ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

**У ДОШКОЛЬНИКОВ ДОМА.**

Развитие физических качеств измеряется по определенным показателям. Среди них, конечно же, быстрота (скорость), гибкость тела, выносливость (устойчивость к нагрузкам), координация движений. Все это не прихоть любителей спорта, а необходимые качества для правильного развития и полноценной жизни человека. Ребенку нужно как можно быстрее развить их.

В возрасте 3 лет у детей происходит большой скачок физического развития. Малыш уже может быстро бегать, прыгать, приседать, поворачивать корпус. Его движения становятся более точными и скоординированными, увеличивается скорость реакции. Ориентация в пространстве также значительно улучшается (часто у мальчиков она развита лучше, чем у девочек этого возраста).

У четырехлетнего ребенка достаточно хорошо развиты координация движения и равновесие, благодаря чему малышу становятся более доступны различные виды физической активности, такие как танцы, гимнастика, езда на двухколесном велосипеде.

Пятилетних детей можно эффективно обучать сложным двигательным навыкам, требующих хорошей физической подготовки, ловкости и скорости движения. В этом возрасте малыш сможет достичь успехов в таких видах спорта, как плавание, гимнастика, фигурное катание, танцы.

Шестилетний ребенок хорошо развит физически. Он умело владеет своим телом, а его движения достаточно скоординированы. В сфере крупной моторики ребенок 6 лет умеет:

Ходить по линии и перекладине; перепрыгивать препятствия; стоять и прыгать на одной ноге; попадать мячом в цель; и многое другое.

Итак, двигательные навыки маленьких детей несовершенны. Чем старше ребенок, тем лучше развита координация движений, ловкость, точность, быстрота реакции. Знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет развивать именно те свойства движений, которые сформированы недостаточно и требуют тренировки.

***Методы физического воспитания дошкольника дома***

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

* Соблюдение режима сна и бодрствования;
* Правильное питание;
* Прогулки на свежем воздухе;
* Одежда не должна стеснять движения ребенка;
* Закаливание (после консультации с педиатром);
* Утренняя зарядка;
* Физкультминутки и подвижные игры.

Компактно организовать пространство для физической активности малыша дома помогут спортивный комплекс, сухой бассейн с шариками, массажные коврики и другие спортивные снаряды.

***Подвижные игры и упражнения для дошкольников в домашних условиях:***

**«Преодолей препятствие».** Разложите на полу различные предметы (подушки, игрушки, стульчики) и предложите малышу преодолеть полосу препятствия.

**Массажные коврики.** Ступни – это одни из наиболее чувствительных частей тела, потому что на них сосредоточено большое количество нервных окончаний. Ортопедические массажные коврики очень полезно использовать на занятиях с детьми, так как они формируют свод стопы, уменьшая риск плоскостопия.

**«Собери шарики».** Если у Вас дома есть сухой бассейн с шариками, вы можете предложить малышу простую и веселую игру, которая поможет развить скорость реакции, ловкость и координацию движений. Рассыпьте по комнате разноцветные шарики и попросите малыша как можно быстрее собрать все шарики определенного цвета.

**«Забей гол».** Из деревянного конструктора соорудите ворота, в которые надо вкатить мячик, не разрушив их. Мяч можно пинать ногой, толкать руками или бить по нему клюшкой, в зависимости от возраста ребенка.

**«Попади в цель».** Поставьте на пол корзину, а малыш должен попасть в нее мячом с достаточного расстояния.

**Поддерживайте интерес ребенка к физическим упражнениям. Хвалите малыша за его успехи и старайтесь показывать ему положительный пример.**

***Выводы:***

Физическое воспитание – это одно из условий гармоничного развития ребенка дошкольного возраста. По мере взросления ребенок приобретает все более сложные двигательные навыки, улучшается координация движений, развивается ловкость, выносливость, скорость. Спортивные секции для детей дошкольного возраста способствую общему физическому развитию малышей. Но следует помнить, что детский организм не готов к сильным нагрузкам, поэтому занятия профессиональным спортом в этом возрасте могут нанести вред здоровью ребенка. **Помимо посещения секций, очень важно вести здоровый образ жизни: соблюдать режим дня, правильно питаться, проводить время на свежем воздухе. Дома у ребенка должна быть возможность для физической активности.**

*Консультацию подготовила руководитель физического воспитания*

*Карпук Елена Викторовна.*

