**Управление образования администрации города Хабаровска**

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка - детский сад № 167 «Родничок» г. Хабаровска**

Консультация для воспитателей.

«Роль подвижных игр

в развитии физических качеств у детей 5–7 лет».



 Выполнила: Инструктор по физической культуре

Муратова Наталья Владимировна

г. Хабаровск

Физическое воспитание в детском саду предусматривает охрану и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие и направлено на своевременное формирование у дошкольников двигательных навыков и умений.

Двигательные умения тесно связаны с двигательными качествами, основные из которых – ловкость, быстрота, сила, выносливость. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности.

Быстрота движений, сила, ловкость и выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений. Гармонично развитые двигательные качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.

С возрастом у ребенка увеличивается объём двигательных умений. Но важно при этомразвивать способность быстро овладевать новыми движениями, что даёт возможность самостоятельно осваивать движения, проявлять инициативу, творчески участвовать в играх, уметь их организовывать.

Развитие умения действовать экономно, проявляя необходимый в конкретных условиях уровень быстроты, ловкости, силы, выносливости, повышает физическую работоспособность, адаптационные возможности детей. Для развития и тренировки двигательных качеств надо использовать свойственную детям активность, стремление действовать и желание играть.

Основной формой обучения детей движениям признаны занятия. Но в то же время весьма существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимаютподвижные игры, которые применяются во всех возрастных группах.

Для дошкольников подвижные игры являются необходимой жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи.

Большое место в старших группах занимают бессюжетные игры типа *«Ловишки»*. Эти игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны с выполнением конкретного двигательного задания.

Детям дошкольного возраста становятся доступными подвижные игры с элементами соревнования.

В основе таких игр лежит выполнение определенных двигательных заданий. Элементы соревнования побуждают детей к большей активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств *(быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности)*.

Влияние подвижных игр на развитие физических качеств и движений во многом зависит от того, сколько времени длится эта игра. Чем дольше и активнее действует ребенок в игре, тем больше он упражняется в том или ином виде движений, тем больше ему приходится проявлять ловкость, выдержку, умение подчиняться правилам игры.

Любая подвижная игра, как правило, положительно влияет на развитие сразу нескольких физических качеств.

Подвижные игры оказывают всестороннее влияние на физическое развитие и оздоровление организма ребенка. Двигательная активность детей в процессе игры вызывает деятельное состояние организма: усиление всех жизненно важных функций, обменных реакций.