

Консультация для родителей

«Способы формирования физических качеств через игровую деятельность»

Физические качества – это двигательные возможности, которыми человек наделен от рождения (быстрота, гибкость, сила, ловкость, выносливость, глазомер, координация и другие).

В возрасте 6-7 лет активно развиваются такие физические качества, как **ловкость, сила и выносливость**.

Предлагаем Вашему вниманию простые игры, помогающие ребенку развить данные качества

Игры с мячом (подбрось и поймай, попади в цель), прыжки через скакалку.

Игры с мячом и скакалкой развивают ловкость, координацию, глазомер, моторику рук. Ими можно играть как на улице, так и в помещении.

Игра «Пронеси предмет»

Развивает ловкость, глазомер. Можно пробовать проносить предмет от одного до другого ориентира в ложке, на теннисной ракетке, на книге, дощечке, крышке от кастрюли и любом другом предмете. Сначала пробуем проносить предметы статичные, устойчивые (как кубик). В качестве усложнения можно взять предметы округлой формы (яйцо от Киндер Сюрприза или теннисный мячик)

«Перетяни канат»

Развивает силу, выносливость, спортивный дух. Вместо каната можно взять любую плотную материю.

«Буйволы», «Бой баранов»

Развивает силу, выносливость, координацию. Участники встают друг напротив друга, соприкасаются лбами (или согнутыми руками) и пытаются вытолкнуть соперника за пределы игровой площадки

