**Консультация для родителей**

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНУЮ ИГРУ**

**Подвижная** игра – одно из основных средств **физического воспитания детей**. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это прежде всего двигаться, действовать. Игры с одной стороны должны быть **подвижными**, с другой – вызывать живой интерес, **развивать** смекалку и сообразительность. И, самое главное, во время **подвижных** игр у детей совершенствуются движения, **развиваются такие качества**, как быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость. В **подвижной** игре дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, бросании-ловле и других.

Характер движений, выполняемых ребёнком в **подвижной** игре и в условиях прямого задания, существенно различается. Так, например, в драматизированной игре спортсмена не только увеличивалась эффективность прыжка, но и изменялся сам характер движения – в нём значительно рельефнее выделялась подготовительная фаза или фаза своеобразного старта.

По ходу игры возникает необходимость двигаться и действовать во внезапно изменяющихся ситуациях и решать двигательные задачи в кратчайшие сроки.

В игре деятельность детей организуется на основе образного сюжета или игровых заданий и это вызывает положительные эмоции, которые побуждают ребёнка с большим удовольствием и более длительное время выполнять **физические упражнения**, что, в свою **очередь**, усиливает их влияние на организм, способствует **развитию выносливости**.

Примерный список **подвижных игр**, дифференцированных по преимущественному **развитию физических качеств**:

Быстрота: *«Солнышко и дождик»*, *«Добеги до предмета»*, *«Воробушки и кот»*, *«Перенеси кегли»*, *«Зайцы и волк»*, *«Перебежки»*.

Гибкость: *«Достань погремушку»*, *«Передай платочек»*, *«Не задень верёвку»*, *«Подлезь под дугу»*, *«Рыбаки и сеть»*,

*«Возьми мяч»*.

Ловкость: *«Проползи по бревну»*, *«Наседка и цыплята»*,

*«Влезь на лесенку»*,

*«Поймай мяч»*,

Сила: *«Зайка беленький сидит»*, *«Подпрыгни повыше»*, *«Кто дальше прыгнет»*, *«Поймай бабочку»*, *«Куры в огороде»*

**Развивать физические качества можно повсеместно**. Каждое **физическое** упражнение приносит только пользу.