**Консультация для родителей**

**«Физические нагрузки для детей старшего дошкольного возраста»**

Движение – это естественная потребность человека. Физическое воспитание направлено на решение следующих задач: сохранение и укрепление здоровья; развитие мышечной силы, быстроты движений, выносливости, гибкости и ловкости; формирование привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями; обеспечение разностороннего физического развития; формирование знаний в области физической культуры; повышения устойчивости организма ребенка к внешним неблагоприятным воздействиям, в том числе к повышенным неблагоприятным воздействиям, в том числе к повышенным умственным и физическим нагрузкам.

Для всестороннего развития ребенка дошкольного возраста чрезвычайно важно, чтобы он научился разнообразным движениям, и в первую очередь основным движениям – бегу, ходьбе, прыжкам, метанию, лазанью, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом.

Перед тем как начинать занятия физической культурой, нужно четко уяснить для себя, что это за деятельность, для чего она предназначена, какие цели преследует.

Главное – сохранять у детей первоначальный интерес к упражнениям: от занятия к занятию, от игры к игре следует ставить новые задачи, усложнять правила, вводить разнообразные варианты, поощрять самостоятельность детей. Чем богаче и разнообразнее движения, тем больше возможностей для проявления детьми инициативы и творчества.

Общая продолжительность, физическими упражнениями, для дошкольника (5-6 лет) не должна составлять более 30 минут. Наибольший оздоровительный эффект достигается при выполнении на свежем воздухе.

Необходимо помнить, что нагрузка в подвижных играх и упражнениях должна строго дозироваться. Детям не рекомендуется давать упражнения с длительными силовыми упражнениями. Надо следить за тем, чтобы во время физических упражнений дети дышали через нос.

Каждое новое движение надо осваивать с ребенком только после того, как он прочно усвоил сходное с ним, но более простое. Разнообразие движений и их вариантов, дает возможность развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений оказывает тренирующее влияние на все системы организма ребенка: улучшает функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляет опорно -двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы.

Сейчас вашему вниманию хочу предложит игры направленные на развитие быстроты, ловкости и внимании, попробуйте поиграть вместе с детьми дома.

***Платочек***

Цель: Развивать ловкость и быстроту, упражнять в беге.

Описание: Игроки становится в круг, водящий с платком в руке за кругом бежит и кладет кому-то из играющих платок в ноги, а сам продолжает бег по кругу. Тот, кому бросили платок, догоняет, пока тот не встал на ёго место. Если он не встал на его место, то остается водить. Если догоняющий не догнал, то сам становится водящим.

***Дотронься до***

Цель: Развивать сообразительность, ловкость, смекалку.

Описание: По команде ведущего «дотронься до» играющие должны быстро сориентироваться дотронуться до того, что назовет ведущий. Можно назвать цвет; форму игрушки, сочетание формы и цвета.

***Космонавты***

Цель: Развивать сообразительность, ловкость, быстроту, смекалку.

Описание: По краям площадки раскладываются обручи - ракеты. Играющих на несколько человек больше, чем ракет. Дети встают округ и берутся за руки, идут по кругу и приговаривают текст:

Ждут нас быстрые ракеты.

Для полета на планеты

На какую захотим

На такую полетим

Но в игре один секрет

***Опоздавшим места нет***

Только после этих слов дети, разбегаются и занимают ракеты, приняв красивую позу; с правильной осанкой.

Вариант: Занимать ракеты по двое

***Совушка***

Цель: Развивать ловкость и сообразительность.

Описание: Играющие выбирают сову, а остальные дети птицы. На сигнал «день» сова спит в гнезде, а птицы летают. По сигналу «ночь» птицы замирают, а сова вылетает из гнезда и ловит тех, кто шевелится.

***Мячик кверху***

Цель: Развивать ловкость и быстроту.

Описание: Дети встают в круг, водящий идет в его середину, и бросает мяч со словами: «Мячик кверху! » Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: Стой! » Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.