**Применение игровых методов**

**для развития физических качеств дошкольников**

**Физические качества** имеют большое значение для укрепления здоровья, **физического совершенствования детей**, овладения широким кругом движений. Их **развитие** и совершенствование осуществляются разными путями. Но, конечно, эти движения эффективнее усваиваются детьми в игре.

Среди **физических качеств**, наиболее важных в **спортивных играх - быстрота**(футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон, ловкость (городки, бадминтон, баскетбол, выносливость (футбол, хоккей, сила *(хоккей)* и гибкость *(настольный теннис, бадминтон)*

Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности.

Быстрота движений, ловкость, сила и выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья, **физического совершенствования детей**, овладения широким кругом движений. Гармонично **развитые физические качества** играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности **детей** при меняющихся условиях среды, способствую проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания [3].

Подвижные игры – 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. Во время подвижных игр у **детей** совершенствуются движения, **развиваются такие качества**, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила.

Подвижным играм с элементами **спорта** как виду деятельности присущи изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, на выносливость, силу, гибкость. В играх с элементами **спорта** совершенствуются чувства мышечных усилий, пространства, времени, совершенствуются функции различных анализаторов.

**Спортивные** игры способствуют совершенствованию деятельности основных **физиологических** систем организма – нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, улучшению **физического развития детей**, воспитанию морально-волевых **качеств**. Очень ценно, что занятия **спортивными** играми и упражнениями способствуют воспитанию у **дошкольников** положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе.

Следовательно, можно сделать вывод о необходимости **спортивных** игр для успешного комплексного **развития** двигательных навыков и **физических качеств**. Данный вид игр является наиболее подходящим для отработки, как отдельных двигательных навыков, так и их сочетаний, способствуют переносу этих навыков в различные условия, предусматривающих переключение с одного вида движений на другой требуя и ловкости и быстроты и выносливости одновременно.