***Развитие психофизических качеств у детей дошкольного возраста.***

 Психофизические качества представляют собой проявления двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от врожденных анатомо-физиологических, биохимических, психологических особенностей индивидуально каждого ребенка.

Психофизические качества ребенка включают в себя такие понятия, как ***сила****,* ***быстрота****,* ***выносливость****,* ***ловкость****,* ***гибкость***. Под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств.

Развитие психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включая в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

Данная статья находится в процессе верстки к печати. Журнал «Дошкольное образование»