



**Упражнения для развития
физических качеств
дошкольников**

**старшая группа
5 – 6 лет**

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

Упражнения для развития способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанцию 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

Игры на развитие быстроты: «Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и 360°, «Найди свое место», «Змейка» (ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам), «Не наступи!» (бег через ленты, лежащие на полу), «Иноходец» (смена способов ходьбы и бега по сигналу), «Перемена мест», «Быстро шагай — стоп!», «Собери грибы», «Брось мяч в стену», «Кто быстрее?» (перебежки шеренгами), «Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств: бег с высоким подниманием коленей на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад, прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м; бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — от 3 до 8); ходьба в полуприседе, глубококом приседе; прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г): сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх; сидя, мяч в руках, наклоны вперед; прыжки вокруг мяча и через него; прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

Подвижные игры: «Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков?», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90—180° произвольно и по сигналу), «На одной ножке по дорожке».



Упражнения для развития силы

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Сжатие кистевого эспандера — резинового кольца; *растягивание* упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

Упражнения с диском «Здоровье»: стоя на диске на одной ноге (другая на полу), вращения влево-вправо; стоя на диске на одной ноге, отталкиваясь другой от пола, вращаться по кругу («бег на роликовых коньках», «самокат» — имитация движений на диске); сидя на диске по-турецки, отталкиваясь руками от пола, вращаться влево-вправо; сидя на диске, руки в упоре сзади, ноги, согнутые в коленях, отталкиваясь руками и ногами, передвигаться влево-вправо; стоя на диске лицом к стулу, кисти на спинке стула, вращение влево-вправо.

Упражнения с тренажером «Здоровье»: натягивание на себя ручки тренажера в положениях стоя, сидя, лежа на спине.

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»: ходьба и бег по дорожке, держась за поручни двумя руками или одной рукой.



Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2-х отрезков по 100 м в начале года и по 200 м — во второй половине года; медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале года и 200 м — в конце года. Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности. Бег в медленном темпе 1,5—2 минуты.

Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые», «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

Упражнения для развития гибкости

Для рук и плечевого пояса: круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой; одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

Для туловища: наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками; стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо — влево — вправо; сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Для ног: пружинистые приседания; лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны; стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой; лежа на спине.

Упражнения и игры для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег — 3 раза по 10 м.

Упражнения с предметами:

- с гимнастическими палками: перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой; перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см) из руки в руку;

- с фитболами: покачивание на мяче; сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах (ноги вместе, ноги разведены в стороны), накаты на мяч спиной, животом; сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

Подвижные игры: «Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч», «Не задень» (обегание предметов), «Маятник» (подскоки влево-вправо).

Минимальные результаты

Бег на 30 м — 7,9—7,5 секунд.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.

Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см.

Прыжок в глубину — 40 см.

Метание предмета:

— весом 200 г — 3,5—4 м;

— весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м.