

Консультация для воспитателей

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ

Материал подготовила инструктор по
физической культуре Прокопенко
Ирина Владимировна

Младшая группа

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Игры: «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку».

Упражнения: прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ

Упражнения с предметами: перекладывание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.

Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам с препятствиями в виде: кирпичиков (10—12 шт.), кубиков (10—12 шт.); бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»).

Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать в качестве ориентиров погремушки, ленточки, листочки и т. п. (игры: «Проползи — не задень», «Пройди мишкой, проползи мышкой» и т. п.).

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

Игры: «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

Общеразвивающие упражнения без предметов и с мелкими пособиями, подвижные игры, упражнения с широкой амплитудой, различные повороты, кружения.

Бросание предметов, выполняемое с максимально возможной скоростью.

МИНИМАЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Бег на 30 м — 13,5 секунд.

Прыжки в длину с места — 40 см.

Бросание предмета — 4 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 90 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 20—25 см.



Средняя группа

Упражнения и игры для развития быстроты движения

Для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста воспитатель использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха: легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны, чуть ниже уровня плеч, ладонями вверх, руки назад, ладонями внутрь, плечи не поднимать — 3—4 раза).

Скоростной бег: 15—20 м. Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и во II полугодии — до 4—5 раз.

Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.

Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа.

Бег за мячом «Догони и подними мяч».

Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 секунд).

Общеразвивающие упражнения с предметами и без их:

- хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной;
- постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза);
- быстрые повороты палки вправо-влево;
- лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза);
- лежа на спине, поочередное быстрое поднятие и выпрямление ног, согнутых в коленях;
- сидя в упор сзади, попеременное поднятие прямых ног с ускорением темпа;
- прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.



Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Для развития этих качеств воспитатель организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения.

«Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.

«По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.

«С кочки на кочку»: впрыгивание на предметы высотой 12—15 см.

Подскоки на месте — 2—3 серии по 20—35 секунд (между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями).

Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м.

«Мячики»: подскоки на месте. Важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 секунд каждая.

«Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой).

«Кузнечик»: стоя лицом к гимнастической лестнице и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую (третью) снизу рейку и спускаться на пол (усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку).

«До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения сидя, ноги врозь.

«Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза).

«Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенные на полу на расстоянии 30—35 см.

«Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну сторону, затем — в другую.

«Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 1 м, цвет которых соответствует цветам радуги.

«Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м, на высоте 12—15 см.

«Кто соберет больше лент?»: прыжки вверх с места, снимая по одной короткие ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см.

Игры и упражнения для развития выносливости

Для развития выносливости у детей средней группы воспитатель использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с короткими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин.

Упражнения:

Бег со средней скоростью (50—60 % от максимальной).

Бег с низкой скоростью (30—40 % от максимальной) на 150—200 м в I полугодии, во II полугодии — 240—300 м.

Подскоки в течение 30—50 секунд в начале года и 50 секунд — 1 мин в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).

Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

Спортивные упражнения:

- ходьба на лыжах;
- катание на санках;
- катание на велосипеде;
- качание на качелях.



Упражнения на развитие гибкости

Упражнения с предметами и без предметов

Для рук и плечевого пояса:

- активные круговые движения руками в одну и другую стороны;
- активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде;
- махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой;
- поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием;
- из положения сидя на полу обхватывание большого фитбола руками и ногами.

Для туловища:

- наклоны вправо, прокатывая обруч (мяч) как можно дальше от себя вправо и влево;
- сидя на коленях, прокатывание мяча вокруг себя в одну, затем — в другую сторону;
- пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде;
- наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

Для ног:

- круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны;
- мягкие пружинистые наклоны вперед — в сторону из положений сидя и стоя;
- махи ногами в сторону, стараясь достать до кисти руки;
- сидя на коленях перед фитболом, прокатывание мяча вперед, не выпуская его из рук;
- лежа на спине, приподнимание и разведение ног в стороны как можно шире;
- стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз;
- стоя на коленях спиной к стенке, прогибание, доставая стенку.

Игры и упражнения для развития силы

Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с футболами (воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз):

- лежа на животе, поднятие рук (руки) перед собой;
- сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше;
- стоя, поднятие мяча над головой и бросание вперед;
- лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот;
- ритмичные сжимания большого мяча (футбола) между руками;
- передача футбола, набивного мяча друг другу по кругу;
- лежа на полу, на спине, ноги на футболе, поднятие таза вверх;
- лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.

Подвижные игры и игровые упражнения:

«Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч.

Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15—17 см.

«Сильные руки»: шаги вокруг обруча, опираясь на руки сначала в одну, затем в другую сторону.

«Влево-вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч справа или слева от него.

«Лягушки», «Скок-поскок», «Кто соберет больше лент?»: прыжки вверх с места. Правила: прыгать вверх толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.



Игры и упражнения для развития координации

Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения.

Бег из разных исходных положений (стоя, сидя).

Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны.

Общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами и пр.

Упражнения с футболами: сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, сидя на мяче, приставные шаги влево и вправо.

Подвижные игры: «Самый ловкий» (бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м), «Найди свою пару», «Ловишки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»



Достижения к концу года

Минимальные результаты

Бег на 30 м — 13,5 секунд.

Прыжки в длину с места — 50 см.

Бросание предмета весом 80 г — 5 м.

Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 1,3 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

Старшая группа

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, глубоком 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 тягощением 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, вращения 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 футболами: 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.

Подготовительная группа

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ В КОРОТКОЕ ВРЕМЯ УВЕЛИЧИТЬ ТЕМП ДВИЖЕНИЯ

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

Игры на развитие быстроты: «Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу), «Перемена мест», «Лошадки», «Быстрые строители», «Лук и стрелы», «Кто больше соберет лент?», «Успей поймать», «Третий — лишний», «Будь внимателен!» (по сигналу быстро возьми названный предмет).

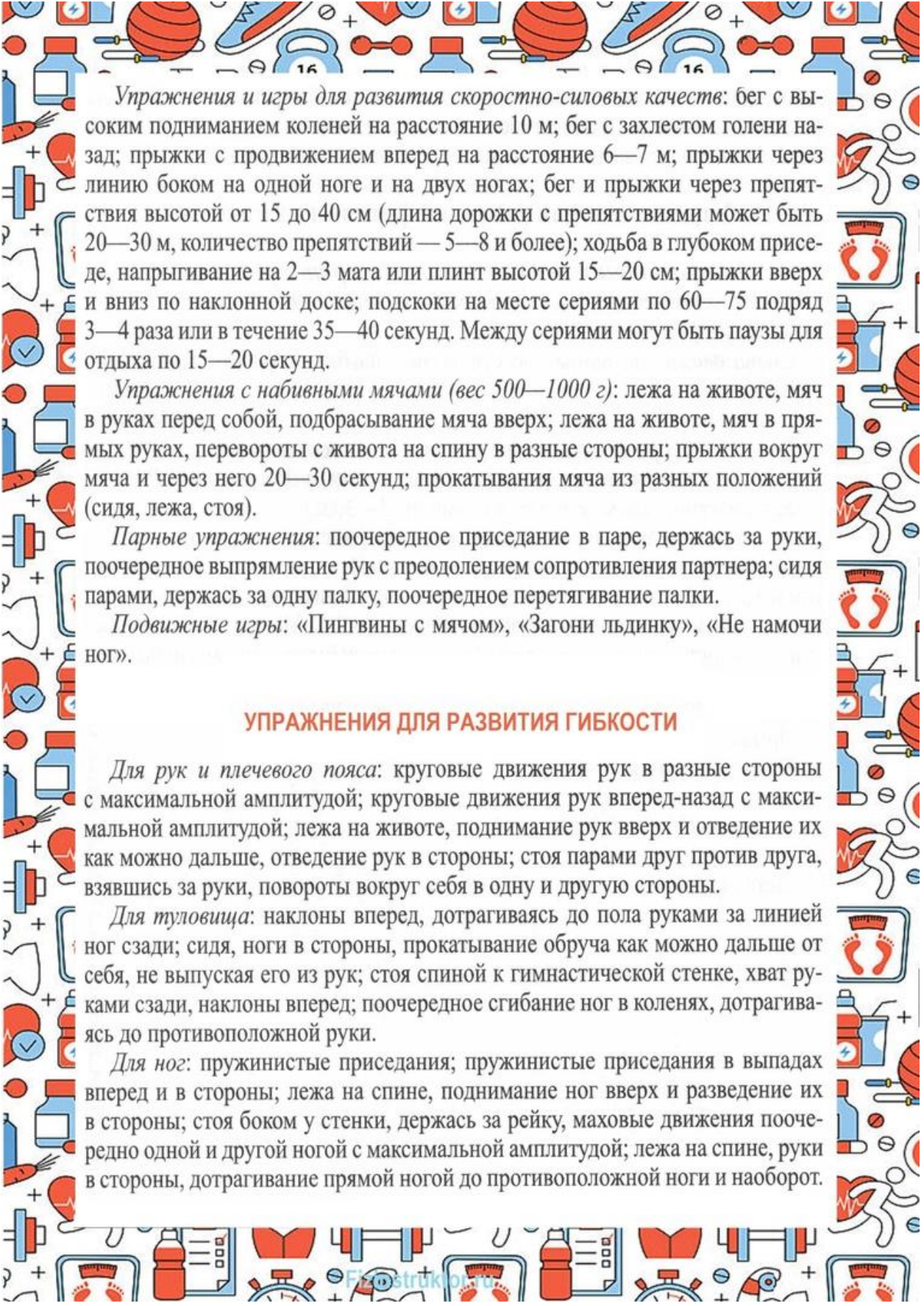
В подготовительной к школе группе особое значение приобретают игры и упражнения, позволяющие **преодолеть излишнюю медлительность** некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Игры со сменой темпа движений: ходьба — бег — ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения; хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание пальцев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

Игры с максимально быстрыми движениями: бег наперегонки, «Поставь больше точек» (быстрое постукивание карандашом по листу бумаги), «Обмоталочки» (накручивание веревочки на палочку), «Горячий мячик».

Игры на развитие внутреннего торможения: «Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает — не летает».

Игры-эстафеты на развитие запаздывательного торможения (ребенку нужно ждать своей очереди): бег с кружкой, наполненной водой так, чтобы она не расплескалась; бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик; бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи; бег с башенкой из трех кубиков на ладони (потом число кубиков можно увеличить).



Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств: бег с высоким подниманием коленей на расстояние 10 м; бег с захлестом голени назад; прыжки с продвижением вперед на расстояние 6—7 м; прыжки через линию боком на одной ноге и на двух ногах; бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20—30 м, количество препятствий — 5—8 и более); ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2—3 мата или плит высотой 15—20 см; прыжки вверх и вниз по наклонной доске; подскоки на месте сериями по 60—75 подряд 3—4 раза или в течение 35—40 секунд. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15—20 секунд.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г): лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх; лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны; прыжки вокруг мяча и через него 20—30 секунд; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).

Парные упражнения: поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера; сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.

Подвижные игры: «Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Для рук и плечевого пояса: круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой; круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой; лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны; стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

Для туловища: наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади; сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук; стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед; поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

Для ног: пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны; лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны; стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой с максимальной амплитудой; лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Сжимание кистевых эспандеров — резинового кольца и «кокона».

Растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа, в парах стоя спиной друг к другу одновременные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.

Упражнения с диском «Здоровье»: стоя на четвереньках, опираясь руками (или ногами) на диск, передвигаться по кругу; раскачиваться влево-вправо; стоя или стоя на коленях на дисках, в паре друг против друга, держась за руки, сгибая и выпрямляя руки, вращение вправо-влево; сидя на дисках друг против друга, упор руками сзади, правые ноги согнутые на полу, левые подняты и касаются ступнями одна другую; сгибая и разгибая ноги, отталкиваясь друг от друга, вращаться влево-вправо; стоя на диске лицом к стулу, кисти на спинке стула, вращение влево-вправо или вокруг своей оси; стоя на диске лицом к стулу, одна нога на диске, другая — на сиденье стула, вращение диска вправо-влево; сидя на стуле, одна нога на диске, вращение ноги вправо-влево; стоя на двух дисках, ноги на ширине плеч, руки на поясе, движение ногами вправо-влево; сидя на диске, упор сзади, ноги под углом к полу, вращение влево-вправо или вокруг своей оси (усложнение: при вращении стоя и сидя менять положение рук: в стороны, за голову, к плечам, на пояс).

Упражнения с тренажером «Здоровье»: натягивание на себя ручки тренажера в положениях стоя, сидя, лежа на спине (захват ручки кистью сверху и снизу).

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»: ходьба и бег, держась за поручни двумя руками.

Упражнения на велотренажере: вращение педалей с разной степенью сопротивления.

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Пробегание 2-х отрезков 200 м в I полугодии, во II полугодии — по 250—300 м; медленный бег — 3 отрезка по 300—350 м; подскоки на месте и в движении в течение 1,0—1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза).

Подвижные игры: «Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площадке детского сада), «Тренировка летчиков».

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном); бег через палки, уложенные под углом друг к другу; бег скрестным шагом по обручам; бег через палки, положенные на кубы.

Упражнения с предметами: перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой; перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см), опуская его и поднимая; подбрасывание кольца ногой.

Упражнения с фитболами: сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук; движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот; сочетание движений на мяче с движениями на тренажерах: кистевыми эспандерами (резиновое кольцо, «кокон»), плечевыми эспандерами (резиновая лента).

Подвижные игры: «Обгони мяч» (толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом направлении и затем обегать его «змейкой», не задевая), «Будь ловким» (прокатывание обруча между кеглями, не задевая их), «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай», «Слалом» (продвижение вперед прыжками вправо-влево).

МИНИМАЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Бег 30 м — 7,2 секунды.

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см.

Прыжок вверх с места — 30 см.

Прыжок в глубину — 45 см.

Метание предметов:

— весом 250 г — 6,0 м;

— весом 80 г — 8,5 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.



Источники консультационного материала

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/10/19/konsultatsiya-fizicheskie-igry-i-uprazhneniya-dlya-razvitiya>

<https://www.maam.ru/detskisad/podvizhnye-igry-i-uprazhnenija-na-razvitie-fizicheskikh-kachestv-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html>

<https://infourok.ru/igri-i-uprazhneniya-na-razvitie-fizicheskikh-kachestv-u-doshkolnikov-2734984.html>

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

- Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: метод. пособие для рук. физ. восп. дошкольных учреждений / под ред. С.О. Филипповой. - СПб.: Детство-Пресс
- Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников / Э.Я. Степаненкова. - М.: ИЦ "Академия", 2001. - 368 с.
- Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В. Шишкина. - М.: Академия, 2000. - 176 с.
- Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. – Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1978. – 272 с.
- Стрельников В.А. Воспитание выносливости. - Улан – Удэ, 200