



## 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:* переключивание 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.

