



**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ  
РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
ДОШКОЛЬНИКОВ**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ  
К ШКОЛЕ ГРУППА  
6-7 ЛЕТ**



## 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

*Сжатие* 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 футболами:* 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.

