



**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ДОШКОЛЬНИКОВ**

СРЕДНЯЯ ГРУППА

4-5 лет

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 фитболами (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 (фитбола) между руками;
- передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу;
- лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, 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.