

## **Упражнения для развития физических качеств детей дошкольного возраста в домашних условиях.**

### **Игры и упражнения для развития быстроты движения.**

«Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения.

«Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения.

«Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.

Игры с бумажными стрелами, самолетиками «Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Поиграем с бумажным мячиком».

Игры: «Цветные автомобили», «Найди себе пару», Мы- веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

### **Игры и упражнения для развития скоростно- силовых качеств.**

«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»: подскоки на месте.

При этом важно помнить, подскоки разумно давать в 2- 3 серии по 20- 35 с каждая.

«Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую, третью снизу рейки и спускаться на пол.

«Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30- 35 см), разложенных 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 цвету полос радуги.

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

«Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутых выше поднятых рук ребенка на -25 см.

«перепрыгивание через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

### **Игры и упражнения для развития силы.**

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

«Влево- вправо»: поочередное усаживание на фитбол справа или слева от не.

«Лягушки», «Скок- поскок».

«Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двух ног, снимать одну ленту.

## **Игры и упражнения для развития выносливости.**

Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист, флажок».

## **Игры и упражнения для развития гибкости.**

Активные круговые движения в одну и другую сторону.

Активные маховые движения руками с лентами вверх- вниз по максимальной амплитуде.

Махи обручем вперед- назад одной, затем другой рукой.

Из положения сидя на полу, обхватывание фитбола руками и ногами.

Упражнения для туловища, наклоны вправо с прокатыванием обруча(мяча) как можно дальше от себя вправо и влево.

Сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую сторону.

Пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде.

Наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

Упражнения для ног, круговые вращательные движения стопой в одну и другую ст.

Мягкие пружинистые наклоны вперед, в сторону из положения сидя и стоя.

Махи ног в сторону, стараться достать до кисти рук.

Сидя на коленях перед фитболом, прокатить мяч вперед, не выпуская его из рук.

Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз.

Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.

## **Игры и упражнения для развития координации.**

«Самый ловкий»: бег по зигзаобразной линии длиной 5-6 м.

«Найди свою пару»: «Ловишки», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

Ходьба разными способами в сочетании с заданиями наравновесие, с изменениями направления движения.

Бег из разных исходных положений (стоя, сидя)

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

Общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами и т.д.

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