



Консультация для родителей
«УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ»

Подготовила
руководитель физического воспитания
ГУО «Ясли-сад №40 г. Мозыря»,
Адамич А.В.

Для развития у детей основных физических качеств и координационных способностей дома, можно выполнять несложные упражнения и движения как на домашнем стадионе, так и на игровой площадке.

Упражнения для развития быстроты:

- 1) бег, ходьба, прыжки в быстром и медленном темпе;
- 2) бег из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа, стоя спиной и др.;
- 3) упражнения с мячами: кто быстрее соберет мячи, кто отобьет о пол мяч большее число раз и т. д.;
- 4) ходьба, бег с увеличением темпа, скорости;
- 5) физические упражнения в соревновательной форме: кто быстрее, кто выше, кто дальше и т. д.;
- 6) игры наперегонки с различными видами основных движений;
- 7) упражнения с мячами и другими предметами: подбросить мяч, хлопнуть в ладоши 2—3 раза и поймать его; из исходного положения, сидя на полу, подбросить мяч, встать и поймать его и др.



Упражнения для развития ловкости:

- 1) бег из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа и т. д.
- 2) бег спиной вперед.
- 3) различные виды прыжков из разных исходных положений.
- 4) быстрая смена различных положений: встать, сесть, лечь, присесть и т. д.
- 5) разные способы бросания: сверху, снизу, сбоку, из-за головы и др.
- 6) бросание в цель из разных исходных положений.



- 7) ходьба, бег, прыжки между предметами.
- 8) выполнение различных упражнений с разными мелкими предметами: перебросить из руки в руку, быстро собрать камушки и др.
- 9) игровые упражнения, требующие при выполнении задания не задеть предметы и др.

Упражнения для развития гибкости:

- 1) упражнения из разных исходных положений: стоя, стоя на коленях, сидя на пятках, сидя по-турецки и т. д.
- 2) различные наклоны: вперед-назад, вправо-влево, вперед, касаясь руками носков ног и т. д.
- 3) повороты туловища: вправо-влево из разных исходных положений.
- 4) вращение туловища по часовой стрелке и против часовой стрелки с разных исходных положений: стоя, стоя на коленях.
- 5) ползание по полу: на четвереньках, на животе, на спине и т. д.
- 6) лазанье по гимнастической лестнице и др.

Упражнения для развития силы:

- 1) выполнение упражнений с горизонтальным и наклонным положением туловища;
- 2) висы, полувисы на перекладине, канате, кольцах с выполнением упражнений: согнуть 1, 2 ноги и т. д.;
- 3) подтягивание на перекладине;
- 4) прыжки через предметы на 2 и 1 ноге;
- 5) прыжки в высоту, в длину с места и с разбега;
- 6) метание 1—2 руками разными способами различных предметов;
- 7) лазанье по канату, шесту и др.;



Упражнения для развития выносливости:

- 1) упражнения циклического характера: бег, ходьба, прыжки и др. движения (примерно 2—2,5 мин).
- 2) ходьба и бег по песку, по траве, по глубокому снегу.
- 3) прыжки в длину и в высоту с места, с разбега.
- 4) плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах.
- 5) туристические походы.

Упражнения для развития функции равновесия:

- 1) ходьба и бег по уменьшенной площади опоры: дока, скамейка;
- 2) ходьба по уменьшенной площади опоры с выполнением различных заданий: присесть, встать, положить, собрать, подпрыгнуть и т. д.;
- 3) стойка на одной ноге: «аист», «ласточка» и т. д.
- 4) Прыжки на одной ноге с выполнением различных заданий: допрыгнуть, коснуться и т. д.
- 5) Кружение в движении.
- 6) Подбрасывание и ловля мяча с поворотом кругом.
- 7) Ходьба, бег, прыжки с преодолением препятствий.
- 8) Упражнения на повышенной и уменьшенной опоре, со страховкой.
- 9) Ходьба с закрытыми глазами.

Помните, что именно от Вас зависит, каким вырастет Ваш ребенок!