

« Сильным, ловким вырастай и здоровье укрепляй»

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бежит, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

Т.В.Хацкевич

Уважаемые родители!

Предлагаю вам игровые упражнения для оздоровления и развития физических качеств детей. В игровом варианте обучение и оздоровление происходит с лёгкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребёнка надолго. Использование разнообразного оборудования позволяет укреплять здоровье детей в игровой форме. Благодаря этому повышается эффективность оздоровительного воздействия на детский организм, улучшается эмоционально – психическое состояние ребёнка.

Таким образом, мы одновременно решаем несколько задач:

- оздоровление детей,
- обогащение двигательного опыта,
- формирование физических качеств.

А главное – все это доставляет им огромное удовольствие!

Игры с ковриками для активной двигательной деятельности.

Игра «Классики».

Цель: развитие крупной моторики, координации; формирование перекрёстных движений.

Организация: коврики раскладываются на полу с чередованием: 1 ряд – два коврика рядом, 2 ряд – один коврик, 3 ряд – два коврика и т.д.

Ход игры: дети по очереди прыгают по коврикам как по классикам

Две ноги врозь, две ноги вместе, две ноги врозь;

Две ноги врозь, на одной ноге, две ноги врозь;

ноги крестиком, ноги вместе, ноги крестиком.

Игра «Гигантские шаги».

Цель: развитие крупной моторики, координации; формирование перекрёстных движений.

Организация: коврики раскладываются по кругу, на расстоянии большого шага ребёнка.

Ход игры: дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперёд).

Игра «Весёлая дорожка».

Цель: развитие крупной моторики, координации; формирование перекрёстных движений; упражнение в прыжках и беге.

Организация: коврики располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка.

Ход игры: выбирается водящий, который первым прыгает с коврика на коврик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.

Игра «Займи своё место».

Цель: развитие крупной моторики; координации; формирование перекрёстных движений; Организация: коврики располагаются по большому кругу.

Ход игры: Воспитатель даёт словесное указание любому играющему ребёнку, какой коврик надо ему занять (например, «Маша встань на коврик с красным овалом по середине»). После того как дошкольник займёт своё место, он сам даёт указание следующему игроку; тот, в свою очередь, продолжает игру, и так до тех пор, пока все играющие не займут свои места. По сигналу воспитателя дети разбегаются или бегают по кругу; по следующему сигналу дети занимают:

свои коврики;

любой коврик.

После чего каждый из игроков, должен сказать на каком коврике он оказался (Я стою на коврике с красным кругом). Для расстановки детей на коврики можно использовать карточки с геометрическими фигурами.

Физические качества	Средства развития	Методы развития
<p>Быстрота Способность совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.</p>	<p>Физические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • С ускорением (ходьба и бег с постепенно нарастающей скоростью); на скорость (добежать до ...); с изменением темпа (бег медленный, быстрый, очень быстрый). • Подвижные игры. • Скоростно-силовые (прыжки, метание, лазание...). • В бросании, толкании, катании, ... мелких и легких предметов; в размахивании, кружении, поворотах..., выполненных с максимальной частотой. 	<p>Повторных Переменных (с варьирующими ускорениями) Игровой Соревновательный</p>
<p>Равновесие Способность сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем пола (земли) площадке опоры</p>	<p>Физические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Направленные на совершенствование анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия (катание на качелях, подвижные игры, ...). • Выполняемые на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде; ходьба и бег по скамейке с выполнением разных заданий); метание. 	<p>Повторных упражнений. Интервальных упражнений.</p>
<p>Гибкость Способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении</p>	<p>Физические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • С большой амплитудой. • ОРУ (с предметами и без них). • Направленные на улучшение гибкости, повышение подвижности суставов. 	<p>• Серийных упражнений (только после разминки).</p>



**ПАМЯТКА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
И
РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ**

Составитель:
Семенова А.Б.
Инструктор
по физической культуре

Критерии сформированности двигательных действий.

- Высокий** - правильно выполняет все основные элементы движения, т.е. уверенно, точно, с хорошей амплитудой, в заданном темпе, ритме, направлении; способен самостоятельно составить несколько комбинаций из знакомых упражнений; наблюдается хороший самоконтроль; стремление к высоким результатам; способен организовать с детьми известные игры; справиться с ролью ведущего; стойкий и высокий интерес к занятиям физической культурой.
- Средний** - справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки., т.е. не всегда затрачивает необходимые усилия для их выполнения; достаточно хорошо следит самостоятельно за качеством выполнения и результатом; качество выполнения сверстниками оценивает правильно, но может не заметить собственных ошибок, практически не нарушает правила игр, не плохо справляется с ролью водящего, однако интереса и инициативы в организации игр почти не проявляет.
- Низкий** - наличие значительных ошибок, т.е. неуверенно выполняет сложные упражнения, не обращает внимания на качество выполненных заданий; овладение двигательными действиями дается с трудом; не замечает ошибок других детей и своих собственных; часто нарушает правила игр, т.к. увлечен процессом, забывает о них; значительно снижен интерес к занятиям физической культурой.

Развитие физических качеств

Физические качества — сложный комплекс морфо-функциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые, координационные, скоростно-координационные и временные характеристики движения ребенка.

Физические качества	Средства развития	Методы развития
<p>Сила. Способность преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения</p>	<p>Физические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • С повышенной сопротивляемостью: с утяжеленными мячами, включающие поднятие собственной массы (прыжки); преодоление сопротивления партнера (в парах). • Отягощенные весом собственного тела: ОРУ (с предметами и без них), основные движения (различные прыжки, ползание, лазание, метание ...)* 	<ul style="list-style-type: none"> • Серийных упражнений • Интервальных упражнений
<p>Ловкость. Способность быстро овладеть движениями, их элементами и сочетаниями, а также умение быстро и правильно действовать в изменяющихся условиях</p>	<p>Физические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные движения (ходьба и бег между предметами); с преодолением различных препятствий (пролезание в обруч, перепрыгивание через предмет, метание, игры в мяч, прыжки, лазание...). • ОРУ (с предметами различной формы, массы, объема). • Подвижные игры. • В парах, подгруппами. • С изменением скорости, темпа движений, различной последовательности элементов. • Применение необычных и.п., смена различных положений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Соревновательный. • Игровой.
<p>Выносливость Способность к длительному выполнению двигательных действий без снижения интенсивности и качества</p>	<p>Физические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Циклические (ходьба и бег в медленном и среднем темпе; ходьба на лыжах...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Непрерывных с небольшой интенсивностью и повторных упражнений • Активных упражнений с небольшими перерывами.