

Значение физических упражнений в развитии двигательных качеств дошкольников

Подготовила учитель по физической культуре:
Масленникова Мария Александровна

Физические упражнения – это двигательные действия, направленные на изменение физического состояния ребенка.





сила

Физические
качества

```
graph TD; A((Физические качества)) --> B[сила]; A --> C[ловкость]; A --> D[гибкость]; A --> E[выносливость]; A --> F[быстрота];
```

ловкость

гибкость

выносливость

быстрота

**Физическими
(двигательными)
качествами**
называются
отдельные
качественные стороны
двигательных
возможностей
ребенка, его
двигательные
способности.



Упражнения для развития гибкости

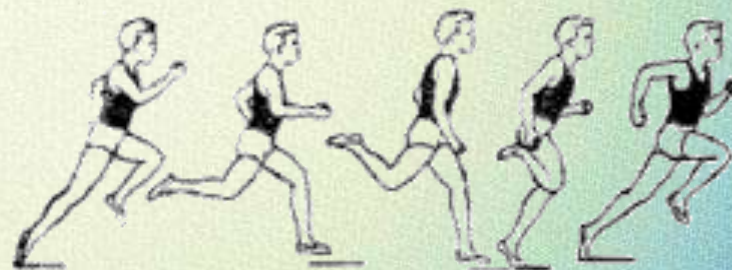
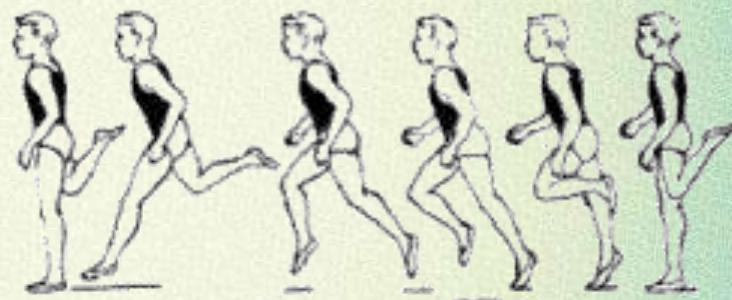
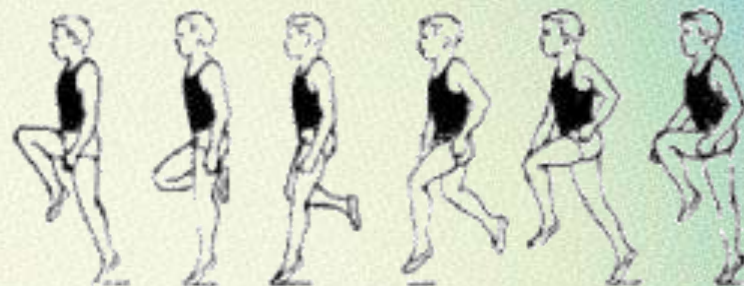
Упражнения:

- наклон вперед без и со штангой,
- наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя;
- наклоны в положении седа;
- упражнения с гимнастической палкой, «шпагат», «мост», «складка» и др.



Упражнения для развития быстроты

- 1) Бег со старта из различных положений
- 2) Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага.
- 3) Прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега.
- 4) Бег на месте с максимальной частотой движений.
- 5) Подвижные и спортивные игры.



Упражнения для развития ВЫНОСЛИВОСТИ

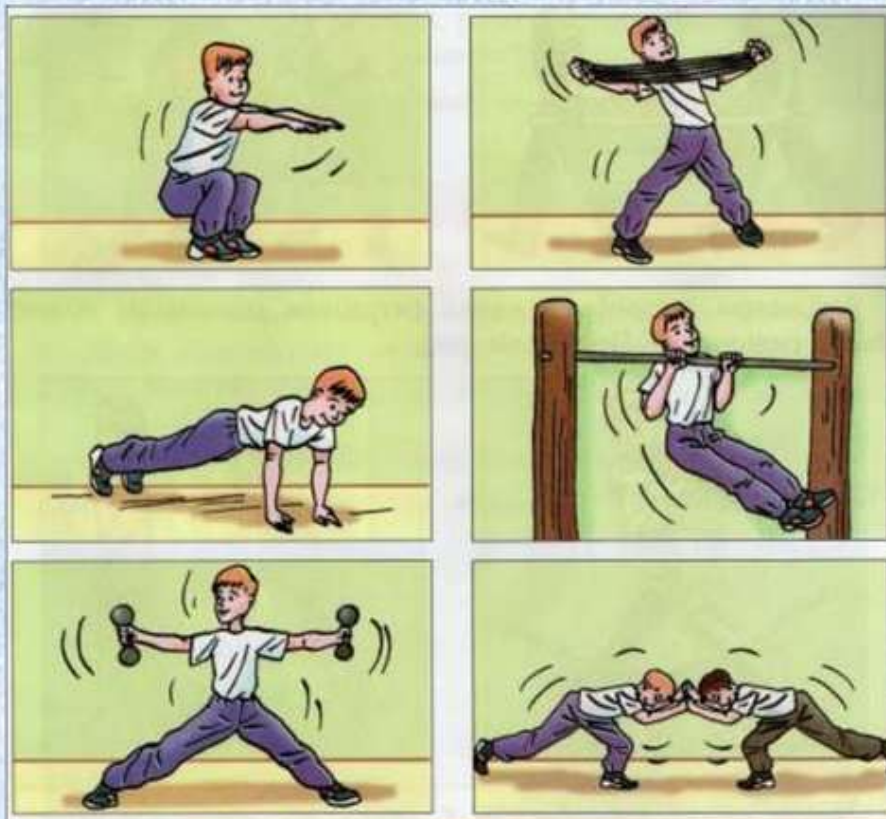
- Прыжки через скакалку на двух ногах, поочерёдно на правой и левой ноге. Важно, чтобы стопа полностью отталкивалась от поверхности пола.
- Бег на месте в спокойном темпе.
- Приседания «пистолетом»: одна нога вытягивается, а приседания выполняются на второй. Приседать обычным способом – на двух ногах. Приседания так же эффективны, как бег.
- Стоя делать прыжки, при которых одна нога впереди, другая – сзади.
- Основная стойка — упор присев — упор лежа — упор присев — выпрыгнуть вверх с хлопком рук над головой. Выполнять 30 секунд, увеличивая постепенно время выполнения до минуты.



Упражнения для развития силы

Упражнения:

- приседания,
- упражнения с эспандером,
- отжимания,
- подтягивание на перекладине,
- упражнения с гантелями,
- упражнения в парах, броски набивного мяча,
- поднятие туловища из положение лежа,
- прыжок в длину,
- прыжки на скакалке,
- тройной и пятерной прыжки,
- «многоскоки»,
- прыжки вверх с доставание подвешенных предметов и др.



Упражнения для развития координации.

- ▣ 1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
- ▣ 2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
- ▣ 3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)
- ▣ 4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)
- ▣ 5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)
- ▣ 6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)



**Значение физических упражнений в
развитии двигательных качеств
дошкольников**

