

Картотека упражнений, направленных на развитие физических качеств детей 6-7 лет.

Развитие быстроты.

- 1. Катание мяча. Ребенок и взрослый, сидя на полу или стоя друг против друга (расстояние между ними 1,5- 2м), отталкивают мяч, делая быстрое энергичное движение кистью. Расстояние постепенно увеличивают до 3-4 метров.
- 2. Быстро возьми -быстро положи. На одной стороне площадки 3-4 стула, на каждом по 2-3 погремушки или небольших кубика. На другой стороне на расстоянии 5-6 метров стоят 3-4 ящика или корзины. 3-4 детям предлагают взять по одному предмету, бегом перенести их и положить в ящик.
- 3. Кто больше соберет. На площадке разложить шишки(мешочки с песком). Дети расходятся в рассыпную, не задевая предметы и друг друга. На сигнал «Бери!» стараются быстро поднять предметы.
- 4. Догони обруч. Поставить обруч ободом на пол, энергично оттолкнуть и догнать, не допуская падения.
- 5. Пропеллер. ребенок держит палку за середину правой рукой. Активно работая кистью, быстро поворачивает палку вправо-влево. После отдыха выполняет движение левой рукой.
- 6. Брось мяч. Бросать мяч вверх, о землю или в стену и ловить, делая хлопок и поворот кругом.

Развитие ловкости.

- 1. Не замочи ножки. Пройти по узкой извилистой дорожке длиной 2-3, затем 5-6 метров.
- 2. Полоса препятствий. Строится полоса препятствий которую ребенок проходит на скорость.
- 3. Через болото. На площадке положить в ряд кружки(небольшие фанерки) на расстоянии 40см один от другого. Дети идут, шагая с одного предмета на другой. Усложнение: идти, перешагивая с кружка на кружок, лежащие на полу в шахматном порядке.
- 4. Обег мяча. Ребенок толчком двух рук катит мяч в прямом направлении и бежит за ним, обегая мяч змейкой.
- 5. Пролезь в обруч. Варианты:
 - а) Обруч вертикально поставлен на пол. Пролезть в него ногами вперед, опираясь на руки;
 - б) держать обруч одной рукой в вертикальном положении. Пролезть в него, не опуская, вовремя перехватывая наверху обруч другой рукой;
 - в) обруч укреплен на стойках. Пролезть в него прямо (или боком), вытягивая вперед руки и опираясь на них.
- 6. Спрыгни, повернись. Спрыгнуть с высоты 35-40 см (скамейка ,куб) с поворотом на 45 градусов.

Развитие силы.

- 1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, лежа (с опорой на стену).
- 2. Поднимание и опускание туловища сидя на стуле, ноги закреплены за скамейку.
- 3. Упражнения с гантелями: круговые движения кистями; одновременное и поочередное сгибание рук в локтевых суставах; круговые движения руками; выжимание гантели.4.
- 4. Скакалка. Игроки прыгают через скакалку различным образом: на 2 ногах, на 1 ноге и т. д. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.
- 5. Эстафета на четвереньках. Игроки делятся на 2 команды. По сигналу ведущего участники бегут на четвереньках до флажка и обратно. Побеждает та команда, участники которой первыми пройдут дистанцию.