**Развитие физических качеств:**

**Младший возраст.**

**Примерный перечень упражнений на развитие физических качеств:**

1. Чтобы совершенствовать движения пальцев и кистей, ребёнку требуется рисование, строительные и дидактические игры. Это — основы **развития мелкой моторики**. Овладеть собственным телом ребёнку помогают поднимания рук в стороны и вверх, повороты туловища и его покачивания.

2. Регулярное выполнение упражнений,требующих усиленного выдоха: разнообразные игры с пушинками или лёгкими изделиями из бумаги. Это **способствует нормальному развитию дыхательной системы.**

3. Бег трусцой (не более 500 м, бег на носочках. Вспомогательная игра — кто быстрее добежит.

4. Ходьба змейкой между различными предметами, на носочках.

5. Прыжки одновременно на двух ногах и попеременно на одной. Прыжки через предметы *(*их высота — не более 5 см*)*. Вспомогательная игра — классики.

6.Приседания: не более 5 раз за 1 заход.

7. Для **физического развития** ребёнка очень важно равновесие. Поэтому его нужно заставлять ходить по прямой линии, приставляя пятки одной ноги к носкам другой. Вспомогательные игры — качели, карусель. При ходьбе по прямой линии можно давать ему предметы — стакан с водой или ложку с теннисным шариком.

8. Вис и качание на перекладине, кольцах, трапеции, турнике.

9. До 5 кувырков за день.

10. Очень важны для **физического развития** в 3-4 года упражнения на пресс. Предлагайте малышу подтягивать ноги к туловищу во время виса на турнике.

11. Работайте с ребёнком над осанкой. Упражнения со спиной — кошечка и лодочка. Можно попробовать ходить с книгой на голове.

12. Ползание между предметами и под ними высотой 50 см, по туннелю.

13. Гонять мяч по полю, ловить его двумя руками, пытаться играть в футбол, пробовать забивать в ворота, бросать его в цель (она должна быть пока только горизонтальной — учитывайте эту **возрастную особенность физического развития детей 3-4 лет).**

При регулярности таких занятий **физическое развитие** ребёнка в 3-4 года будет соответствовать нормам. Однако родителям необходимо учитывать здесь такой момент, как отсутствие противопоказаний для нагрузок подобного рода.

**Средний возраст.**

**Примерный перечень упражнений на развитие физических качеств:**

**Ходьба.**

* Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево).
* Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами).
* Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
* Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).

 **Бег.**

* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.
* Непрерывный бег в медленном темпе з течение 1-1,5 минуты. Бегна расстояние 40-60 м со средней скоростью.
* Челночный бег 3 раза по 10 м.

**Ползание, лазанье.**

* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
* Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.
* Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым илевым боком вперед.
* Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.
* Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.**

* Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом.
* Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см.
* Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см.

**Катание, бросание, ловля, метание.**

* Прокатывание мячей, обручей дpyr другу между предметами.
* Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м)**.**
* Перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м).
* Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мячао землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).
* Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Ритмическая гимнастика.**Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса**.

* Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью,размахивать руками вперед-назад,выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.
* Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать.
* Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке).
* Поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук.
* Вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

* Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны.
* Наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.
* Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь).
* Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.
* Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях), перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой),сидя приподнимать обе ноги над полом, поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя.
* Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

* Подниматься на носки, поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок, выполнять притопы, полуприседания (4-5 раз подряд),приседания,держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях.
* Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат).
* Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.**

* Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

**Старший и подготовительный к школе возраст возраст.**

**Примерный перечень упражнений на развитие физических качеств:**

**«Сосна»**Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться, сделать вдох. Плавно опустить руки вниз, выдох. Вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз.
**«Ветер»**Стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопок над головой, вдох. Наклон вниз, приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох. Вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз.
**«Горка»**Лёжа на полу, руки в стороны, ноги выпрямлены. Скользя ступнями ног по полу, подтянуть их к [ягодицам](https://www.myjane.ru/articles/text/?id=672). Вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз.
**«Маятник»**Стоя, ноги шире плеч, руки опущены. Поднять руки в стороны – вдох, наклон, не сгибая коленей. Опущенными прямыми руками одновременно выполнять движения вперёд-назад. Повторить 6–8 раз.
**«На одной ножке»**Стоя, ноги параллельны, руки на поясе. Сделать 5–6 подскоков на правой ноге, а затем 5–6 подскоков на левой ноге.
**«По верёвочной лестнице»**



Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтём правой руки. Затем поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтём левой руки. Повторить 6–8 раз.

**«Качка»**



Cтоя, ноги широко расставлены, руки на поясе. Перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене, левую ногу поставить на носок. Вернуться в исходное положение. Перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене, правую ногу поставить на носок. Вернуться в исходное положение. Повторить по 3–5 раз в каждую сторону.

**«Рыбка»**



Лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд. Одновременно поднять прямые руки и ноги, потянуться вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз.

**«Палуба – трюм»**



Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть на носках, [спина](https://www.myjane.ru/articles/text/?id=673) прямая, колени в стороны, руки вперёд (взрослый произносит: «Трюм»). Вернуться в исходное положение (взрослый произносит: «Палуба»). Повторить 6–8 раз.

**«Маяк»**



Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сделать хлопок руками над головой. Повторить 6–8 раз.

**«Качалка»**



Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. Обхватить руками колени, голову наклонить. Сделать несколько перекатов на спине вперёд-назад. Вернуться в исходное положение.

**Упражнения с гимнастической палкой:**

**«Палка вверху»**
Стоя, ноги на ширине плеч, [гимнастическая палка](https://www.myjane.ru/articles/text/?id=5247) в руках (держать её хватом ближе к концам) опущена вниз. Прямыми руками поднять палку вверх. Опустить палку на плечи за головой, поднять палку над головой, затем вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз.
 **«Наклоны вперёд»**
Стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой опущены. Наклон вперёд, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. Вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз.

**«Повороты»**
Стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой впереди. Поворот в правую сторону, палку не опускать, сказать: «Вправо». Вернуться в исходное положение. То же сделать в левую сторону, сказать: «Влево». Вернуться в исходное положение. Повторить по 3–5 раз в каждую сторону.

**«Перешагивание»**



Стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу. Держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через неё (не выпуская её из рук) правой ногой, голову не опускать. Вернуться в исходное положение. Держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через неё (не выпуская её из рук) левой ногой, голову не опускать. Вернуться в исходное положение. Повторить 3–5 раз каждой ногой.

**«Перепрыгивание»**
Стоя, ноги параллельны, руки на поясе, гимнастическая палка на полу. Выполнить 10–15 прыжков на двух ногах через палку (прыгнуть вперёд, развернуться, вновь прыгнуть вперёд). Повторить 3 раза.

**Упражнения со скакалкой:**

**«Высоко»**
Стоя, ноги на ширине плеч, [скакалка](https://www.mycharm.ru/articles/text/?id=1496), сложенная вчетверо, впереди в опущенных руках. Поднять прямые руки вперёд, затем вверх, подняться на носки, прогнуться, посмотреть на скакалку. Вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз в медленном темпе.

**«Лошадки»**



Ступня правой ноги впереди на середине скакалки, ручки натянутой скакалки в согнутых руках. Поднять руки вверх, правую ногу согнуть в колене – вверх. Вернуться в исходное положение. Выполнить аналогичное движение с другой ногой. Повторить по 4–6 раз с каждой ногой.

**«Качели»**



Сидя, ноги впереди, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. Выполнять наклоны назад, ноги прямые, покачаться, стараясь удержать [равновесие](https://www.myjane.ru/articles/text/?id=1544). Повторить 3–5 раз.

**«Приседание»**

Стоя прямо, скакалка, сложенная вдвое, в руках. Скакалку вверх за плечи, вдох. Присесть с прямой спиной, скакалку вперёд, выдох. Встать, скакалку за плечи, вдох. Вернуться в исходное положение выдох. Повторить 6–10 раз в медленном темпе.