Упражнения для развития основных физических качеств и координационных способностей

Для развития у детей основных физических качеств и коор­динационных способностей дома, можно выполнять несложные упражнения и движения как на домашнем стадионе, так и ил 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 ото бьет 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 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 дину 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!