

Упражнения для развития выносливости у детей 4-5 лет и основные виды физических упражнений для развития силовых качеств

В средней группе можно начинать развивать физическое качество — выносливость следующим образом:

1. Бег 2 мин, по кругу с изменением направления. Первые восемь занятий дети бегут по 2 мин, затем прибавляется одна минута, и следующие 8 занятий дети бегут 3 минуты, в мае дети достигают 10-минутного бега.
2. Непрерывные прыжки на месте и в движении по 15, 20, 30 с.
3. Кто больше сделает прыжков на месте на двух ногах в течение 20 с.
4. Всевозможные подвижные игры с бегом, прыжками.
5. Лыжные движения без палок на расстояние до 300 метров.
6. Катание на велосипедах.
7. Ходьба на расстояние до 1 км в виде прогулки.
8. Любые движения в воде в течение 10-15 мин.

Основные виды физических упражнений для развития силовых качеств

1. Стоя на прямых напряженных ногах, руки вперед — в стороны, пальцы расставлены в стороны. Сгибание и разгибание пальцев с последующим ускорением движений.
2. Сгибание и разгибание рук в различных вариантах.
3. В упоре лежа взять ребенка за голеностопные суставы и продвигать его вперед на руках 5-7 метров.
4. Отжимание от гимнастической скамейки.
5. Катание по полу (земле) набивного мяча (1,5 кг) левой, правой и обеими руками.
6. То же ногами.
7. Из положения сидя на полу, упор сзади поднять обе выпрямленные ноги вверх и опустить.
8. Из положения сидя на полу, упор сзади перекладывать мяч, зажатый голеностопными суставами, справа налево и обратно. Ноги не сгибать.

9. На наклонной доске, опирающейся на шведскую стенку, лежа на спине руками захватить перекладину и носками прямых ног (с помощью воспитателя, если в домашних условиях — родителя) достать ее за головой.

10. Ходьба

— на полусогнутых ногах.

— в полуприседе.

— в приседе («гусиным шагом»).

11. Одна нога на полной ступне стоит на гимнастической скамейке. Не отталкиваясь от пола разогнуть ногу, стоящую на скамейке (3-5 раз). Затем ноги поменять.

12. Подниматься с санками на гору.

13. Подниматься вверх по лестнице.

14. Упражнения с набивными мячами в руках (1-1,5 кг).

15. Упражнения с набивными мячами в ногах (0,5-1 кг).

16. Стоя на четвереньках толкать впереди себя набивной мяч 5- 10 м.

17. Различные упражнения с детскими гантелями.

18. Расслабляющие упражнения: легкий бег, растягивание и др. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Зайцы и волк», «Пастух и стадо», «Подбрось и поймай» (с набивными мячами до 0,5 кг), «Сбей булаву» (с набивными мячами до 1 кг) и др.