Развитие психофизических качеств детей старшего дошкольного возраста

|  |  |
| --- | --- |
|  | Описание |
| Равновесие | 1.Упражнение — ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3—4 раза).  2.Игровое упражнение - «Кто скорее по дорожке». Из шнуров или веревок выкладывают две дорожки (ширина 25 см). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке, стараясь не задеть за шнур. Побеждает команда, в которой большее число ребят быстро и правильно выполнили задание. |
| Выносливость | 1.Игровое упражнение - « Иголка и нитка» Дети становятся в колонну по одному. Впереди колонны становится водящий – «иголка». Он выбирает на площадке препятствия и преодолевает их определённым способом(обегает, подлезает, перепрыгивает, наступает одной ногой…). Дети повторяют за ним все действия, запоминая последовательность. Затем водящего меняют.  2. Игра – «Мышеловка»  Двое становятся друг против друга соединяют руки и поднимают их повыше.  Оба хором говорят:  - Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем!  Задача играющих пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками. Но на последних словах ведущие резко опускают руки и кого-то из игроков обязательно ловят. Тот кто попал в мышеловку присоединяется к ловцам. Мышеловка вырастает. Игра продолжается до тех пор пока не останется одна мышь - победительница. |
| Сила | 1.Упражнение – «Гонка мячей по кругу». Играющие по кругу по часовой или против часовой стрелки передают набивные мячи, при этом один мяч догоняет другой, по сигналу мячи меняют направление.  2. «Перетягивание каната». На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу водящего «Раз, два, три — начни!» каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей. Начинать перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается побежденной. |
| Гибкость | 1.Упражнение «Якорь» – широкая стойка ноги врозь наклон вперёд, руки обхватывают локти. Держать 20 сек.  2. Упражнение «Лотос» – сидя на полу, подвести обе ступни как можно ближе к туловищу и держать их руками, колени расслабленно развести в стороны. Держать 10 сек. |
| Быстрота | 1.Игра «Догони товарища!»  Двое детей становятся один за другим на расстоянии 2-3 шагов у края площадки. По сигналу: “ Раз, два, три – беги! ” – стоящий впереди бежит на противоположную сторону площадки, где проведена черта, за которой ловить уже нельзя. Стоящий сзади должен поймать убегающего до того, как он достигнет черты. Если ловящий не поймает, они бегут еще раз, а если поймает, дети меняются ролями.  2.Игра « Мы веселые ребята» - дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта, Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми.  Дети хором произносят текст:  Мы веселые ребята,  Любим бегать и играть.  Ну, попробуй нас догнать.  Раз, два, три – лови!  После слова лови, дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий перешел черту, считается пойманным и садится возле ловишки. |
| Ловкость | 1.Подвижная игра «Прыжки через верёвку» - двое детей держат толстую веревку, шнур или длинную скакалку: один за один конец, другой за – второй. Медленно и равномерно они начинают крутить ее в сторону стоящих детей, а те в порядке очередности прыгают через веревку, стараясь не задеть ее. Тот, кто заденет, меняет одного из крутящих веревку.  В игре можно давать детям определенные задания, например: «Кто без ошибки прыгнет 5 – 10 раз?».  2.Игра « Смелее вперед!» - дети делятся на две группы. Строятся в шеренгу и встают лицом к середине площадки. На первый сигнал одна группа поворачивается лицом в противоположный бок и марширует на месте, а вторая шеренгой идет вперед. На второй сигнал дети, которые маршировали на месте, поворачиваются и ловят тех, которые шеренгой шли вперед. Последние быстро убегают на свои места (за линию).  Игра повторяется. Дети меняются ролями. Выигрывает та группа детей, в шеренге которой меньше пойманых детей. |