

Упражнений для развития основных физических качеств детей 4–5 лет

Примерный перечень подвижных игр и упражнений для детей 4–5 лет

Даже в самоизоляции детям необходимо двигаться и вам предлагается **примерный перечень подвижных игр и упражнений**. Уважаемые родители двигаемся вместе с детьми, выполняя игровые **упражнения о основные движения**.

Основные движения

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 в колонне по одному, по двое (*парами*). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами, врассыпную). Ходьба с выполнением заданий (*присесть, изменить положение рук*); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. 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). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (*ширина 15–20 см, высота 30–35 см*). **Перешагивание** через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга, с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (*руки на поясе*).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (*по одному, по двое*); **бег в разных направлениях**: по кругу, змейкой (между предметами, врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (*5,5–6 секунд; к концу года*).

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 и

левым 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: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (*на правой и левой поочередно*). 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. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (*не менее 70 см*). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг 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 мяча о 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*).

Групповые **упражнения с переходами**. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; **перестроение в колонну по два**, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

Общеразвивающие упражнения

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 их 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. Приподнимать вытянутые **вперед руки**, плечи и голову, лежа на животе.

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**. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (*5–7 секунд*).

Спортивные упражнения

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Попытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
Народные игры. «У медведя во бору» и др.