

## **Консультация для родителей:** **«Двигательные навыки и умения детей 6-7 лет»**

У детей дошкольного возраста необходимо продолжать укреплять здоровье и приобщать их к здоровому образу жизни; развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях; способность к самоконтролю и самооценке при выполнении движений. Чтобы ребенок успешно был подготовлен к школе, у него надо формировать потребность в ежедневной двигательной



деятельности.

В физической культуре есть такое понятие, как основные виды движений – это ходьба, упражнения в равновесии, бег, ползание, лазание, прыжки, бросание и ловля мяча, метание, строевые упражнения, ритмическая гимнастика, спортивные упражнения. Предлагаю познакомиться со всеми видами основных движений для детей дошкольного возраста.

- Ходьба (добиваться естественности, легкости, соблюдать заданный темп). Дети должны уметь ходить на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе; ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой, с поворотами, змейкой, враспыну.
- Упражнения в равновесии (упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве). Ходьба по скамье боком приставным шагом, ходьба с остановкой и приседанием, поворотом кругом, ходьба по скамье, перешагивая предметы, ходьба по узкой скамейке, по веревке прямо и боком, кружение с

закрытымі ізлазмі (с астанавкай і вышолненіем рлзлічных фігур).

- Бег (сблудадать заданный темп, рлзвплвать сплу, быспроту, выносплвостъ і ловкостъ). Бег на носках, высоко поднплмая колено сплвно сгплбая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкплм і шплроклм шагом. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, скамье, с чередованплем с ходьбой, прыжками, с плзмененплем темпа. Непрерывный бег 2 – 3 минуты. Бег на скорость 30 м за 7,5 – 6,5 сек.
- Ползанпле і лазанпле (рлзвплвать коордплнацплю, ловкостъ і гплбкостъ). Ползанпле на четвереньках, на животе і сплне, отталкплваясь ногами по скамейке. Пролезанпле в обруч рлзными сплсобами, подлезанпле под дугу, гплмнастплческую скамейку. Лазанпле по гплмнастплческой стенке с плзмененплем темпа, перелезанпле с пролета на пролет по дплгоналпл.
- Прыжки (учплть сочелать рлзбега с отталкплванплем в прыжках в длплну і высоту с рлзбега і с места). Прыжки на двух ногах: на месте по 30 прыжков трпл – челтыре раза в чередованплем с ходьбой, с поворотом кругом, продвплгаясь на 5 – 6 м, с жатым между ног мячом. Прыжки через 6 – 8 набплвных мячей – последователъно через каждый. Прыжки на одной ноге через лплню вперед і назад, вправо і влево, на месте і с продвплженплем. Прыжки вверх плз глубокого приседа, на мягкое покрьплте с рлзбега (высота 40см). прыжки с высоты 40 см, в длплну с места на 100см, в длплну с рлзбега на 180 – 190 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенной выше руки ребенка на 25 – 30 см.. прыжки через короткую скакалку рлзными сплсобами, прыжки через длплнную скакалку, обруч. Подпрыгплванпле на двух ногах, стоя на скамейке, продвплгаясь вперед.
- Бросанпле, ловля, метанпле (рлзвплвать ловкостъ, точностъ, быспроту релакцплй). Перебрасыванпле мяча в парах сплзу, плз-за головы (3-4м), плз положенплем сплдя ноги скрестно, через сетку.. бросанпле мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой не менее 10 раз, с хлопками, поворотами. Отбплванпле мяча правой і левой рукой поочередно на месте і в двлженплем. Веденпле мяча в рлзных направлелнлх. Перебрасыванпле набплвных мячей. Метанпле на дальностъ (6 – 12м) левой і правой рукой. Метанпле в челъ плз рлзных положенплй (стоя, стоя на коленях, сплдя), метанпле в вертплкальную і горизонтальную челъ (4 – 5м), метанпле в двлжущую челъ.
- Строевые упражнелнл (учплть быстро перестраплвалъся на месте і во время двлженпля, равнлться в колонне, шеренге, кругу, вышолнлть упражнелнл рплтмплчно в заданном темпе). Построенпле в колонну, круг, шеренгу. Перестроенпле в колонну по два, трпл, челтыре на ходу. Рлсчелт на первый і второй, повороты направо і налево, кругом.
- Рплтмплческая гплмнастка (учплть красиво вышолнлть, рплтмплчно вышолнлть фплзплческие упражнелнл под музыку). Упражнелнл с рлзными предметами: гплмнастплческая палка, скакалка, мяч, набплвной мяч, гантели, мешочки с песком, обруч. Элты упражнелнл рлзвплвают і укрепляють кплстпл рук, мыщцы плечевого пояса, рлзвплвают і укрепляють мыщцы брълщного пресса і ног.
- Спорплвные упражнелнл. Катанпле на коньках, ходьба на лыжах, катанпле на санках, ходьба на лыжах, катанпле на велосипеде і самокате, плванпле.

Делты долъны самостелательно уметь плграть в подвплжные і спорплвные плгры. В подвплжных плграх рлзвплваются быспрота релакцплй, ловкостъ, глазомер, равновеспле, навылкпл пространственной ороентплровкпл. В подвплжных плграх

существуют правила, которые организуют и дисциплинируют детей, приучают их контролировать свое поведение, развивают сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность.

Дети старшего дошкольного возраста с интересом и желанием могут играть в спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, бадминтон, городки, настольный теннис, хоккей. В играх используются упрощенные элементы спортивных игр. Спортивные игры носят соревновательный характер. Соревнования могут проводиться в играх – эстафетах.