

## 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 (бедр), 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, врассыпную.

- **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 закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).



Бег (соблюдать заданный темп, развивать силу, быстроту, выносливость и ловкость). Бег на носках, высоко поднимая колени сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, скамье, с чередованием с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег 2 – 3 минуты. Бег на скорость 30 м за 7,5 – 6,5сек.



Ползание и лазание (развивать координацию, ловкость и гибкость). Ползание на четвереньках, на животе и спине, отталкиваясь ногами по скамейке. Пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с пролета на пролет по диагонали.



-Прыжки (учить сочетать разбега с отталкиванием в прыжках в длину и высоту с разбега и с места). Прыжки на

двух ногах: на месте по 30 прыжков три – четыре раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь на 5 – 6 м, с жатым между ног мячом. Прыжки через 6 – 8 набивных мячей – последовательно через каждый. Прыжки на одной ноге через линию вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота 40см). прыжки с высоты 40 см, в длину с места на 100см, в длину с разбега на 180 – 190 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенной выше руки ребенка на 25 – 30 см.. прыжки через короткую скакалку разными способами, прыжки через длинную скакалку, обруч. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед.



**Бросание, ловля, метание**  
(развивать ловкость, точность, быстроту реакций).

Перебрасывание мяча в парах  
снизу, из-за головы (3-4м), из

положения сидя ноги скрестно, через сетку..  
бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой не менее 10 раз, с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в

движении. Ведение мяча в разных направлениях.  
Перебрасывание набивных мячей.

Метание на дальность (6 – 12м) левой и правой  
рукой. Метание в цель из разных положений  
(стоя, стоя на коленях, сидя), метание в  
вертикальную и горизонтальную цель (4 – 5м),  
метание в движущую цель.



### Строевые упражнения

(учить быстро  
перестраиваться на месте  
и во время движения,  
равняться в колонне,

шеренге, кругу, выполнять упражнения ритмично  
в заданном темпе). Построение в колонну, круг,  
шеренгу. Перестроение в колонну по два, три,  
четыре на ходу. Расчет на первый и второй,  
повороты направо и налево, кругом.  
Ритмическая гимнастика (учить красиво  
выполнять, ритмично выполнять физические  
упражнения под музыку).

Упражнения с различными предметами:  
гимнастическая палка, скакалка, мяч, набивной  
мяч, гантели, мешочки с песком, обруч. Эти  
упражнения развивают и укрепляют кисти рук,  
мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют  
мышцы брюшного пресса и ног.





**Спортивные упражнения.** Катание на коньках, ходьба на лыжах, катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и самокате, плавание. Дети должны самостоятельно уметь играть в подвижные и спортивные игры. В

подвижных играх развиваются быстрота реакций, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки. В подвижных играх 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 проводится в играх – эстафетах

Консультацию подготовила –  
физинструктор – Л.Ю.Скакова