

Организация и проведение упражнений на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.



Подготовил: инструктор
по физической культуре
Орлова И.С.

Физические качества — это различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными двигательными способностями.

К физическим качествам относятся быстрота, сила, ловкость, выносливость и гибкость.





упражнений с изменением темпа движений



ИГРЫ НА СКОРОСТЬ

Скоростно-силовые упражнения



Развитие ловкости



Развитие гибкости



Развитие силовых качеств



Развитие выносливости



Подвижная игра самолёты



Формирование у дошкольников физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость) является одной из основных сторон физического воспитания.

Упражнения, способствующие физическому развитию ребенка, должны включаться в физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения, в определенной дозировке, в строгой последовательности и с постепенным усложнением двигательных заданий.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!