**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Средние показатели физической подготовленности детей 5-7 лет**

 Физическими (двигательными) качествами называют отдельные,  качественные стороны двигательных возможностей человека**: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.**

**Для развития быстроты движений:**

- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, требующие быстрого  движения, реакции на определенный сигнал;

- различные способы ходьбы и бега с резкими поворотами или сменой направления,

- подвижные игры с правилами: догнать кого-то, успеть остановиться, убежать от кого-то;

-езда на велосипеде: медленно, быстрее, быстро, - игры с мячом, обручем в движении.

**Упражнения для развития ловкости:**

- общеразвивающие упражнения с мелкими предметами, когда нужно их перекладывать

 из одной руки в другую,

- ходьба и бег между предметами, - движения, рассчитанные на осторожность, точность

-  игры, предусматривающие правила не сталкиваться друг с другом,

- применение необычных исходных положений: стоя на коленях, сидя спиной вперёд

-быстрая смена положений: сесть, встать, лечь,

- смена видов выполнения движения: метание сверху, снизу, сбоку…

**Упражнения на развития силы:**

- упражнения с длинным шестом, канатом, - с отягощёнными предметами

- ползанье по-пластунски, - влезание на гимнастическую стену, - метание предметов вдаль,

**Упражнения на выносливость:**

- походы с дозированной нагрузкой,

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели | Пол | Возраст |
| 5 лет | 6 лет | 7лет |
| *Быстрота,сек*Бег на 30 м | М**Д** | 9.2-7.99.8-8.3 | 8.4-7.68.9-7.7 | 8.0-7.48.7-7.3 |
| *Скоростно-силовые качества,см*1. Прыжок в длину с места
2. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и.п. стоя
3. Метание мешочка с песком вдаль правой рукой
4. Метание мешочка с песком вдаль левой рукой
 | М**Д****М****Д****М****Д****М****Д** | 81.2-102.466.0-94.4187-270138-2213.9-5.73.0-4.42.4-4.22.5-3.5 | 86.308.777.7-99.6221-303156-2564.4-7.93.3-4.73.3-5.33.0-4.7 | 94.0-122.480.0-123.0242-360193-3116.0-10.04.0-6.84.2-6.83.0-5.6 |
| *Гибкость,см*Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке | М**Д** | 2-73-8 | 3-64-8 | -- |
| *Выносливость,сек*Бег на:90м120м150м | М+**Д** | 30.6-25.0 | 35.7-29.2 | 41.2-33.6 |
| *Ловкость,сек*Бег на 10м между предметами | М**Д** | 7.2-5.08.0-7.0 | 5.0-1.56.0-5.0 |  |
| *Статическое равновесие,сек*Удержание равновесия на одной ноге | М**Д** | 7.0-1.89.4-14.2 | 40-6050-60 |  |

- бег с заданиями, -медленный бег на заданную дистанцию/ от 200 до 500 метров/.

**ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**: ТЕРЕЩУК КРИСТИНА ГЕОРГИЕВНА