**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** | 9.2-7.9  9.8-8.3 | 8.4-7.6  8.9-7.7 | 8.0-7.4  8.7-7.3 |
| *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** | 81.2-102.4  66.0-94.4  187-270  138-221  3.9-5.7  3.0-4.4  2.4-4.2  2.5-3.5 | 86.308.7  77.7-99.6  221-303  156-256  4.4-7.9  3.3-4.7  3.3-5.3  3.0-4.7 | 94.0-122.4  80.0-123.0  242-360  193-311  6.0-10.0  4.0-6.8  4.2-6.8  3.0-5.6 |
| *Гибкость,см*  Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке | М  **Д** | 2-7  3-8 | 3-6  4-8 | -  - |
| *Выносливость,сек*  Бег на:  90м  120м  150м | М+**Д** | 30.6-25.0 | 35.7-29.2 | 41.2-33.6 |
| *Ловкость,сек*  Бег на 10м между предметами | М  **Д** | 7.2-5.0  8.0-7.0 | 5.0-1.5  6.0-5.0 |  |
| *Статическое равновесие,сек*  Удержание равновесия на одной ноге | М  **Д** | 7.0-1.8  9.4-14.2 | 40-60  50-60 |  |

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

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