

Выступление (Круглова Н.Е.)

СЛАЙД 1 Лето – наиболее благоприятный период для укрепления здоровья детей и проведения работы по развитию основных физических качеств на свежем воздухе.

Во второй младшей группе развитие физических качеств идёт в тесной связи с формированием двигательных навыков таких как: ходьба и бег, прыжки, ползание и лазание, метание и ловля предметов, равновесие. В этом возрасте целенаправленно развивают следующие физические качества:

СЛАЙД 2

- **координация и равновесие** (совершенствуются при ходьбе и беге по кругу друг за другом, по ограниченной плоскости, перешагивании через предметы, подлезании под шнур или дугу, ходьбе по шнуру боком приставным шагом и др.)

- **ловкость** (развивается в играх и упражнениях с мячом, ползании, лазании; умении менять движения по сигналу)

- **быстрота** (формируется в играх и упражнениях, где нужно быстро реагировать на сигнал и совершать стремительный рывок)

- **скоростно-силовые качества** (учат энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах в длину и высоту, правильно приземляться)

- **сила** (укрепляется через упражнения, требующие работы крупных групп мышц – метание, плавание).

Чтобы развивать эти качества в летний период с детьми проводились разные упражнения и подвижные игры.

Для развития координации и равновесия

упражнения:

СЛАЙД 3 «Пройди по дорожкам и не задеть кубик или кеглю»,

СЛАЙД 4 «Пробеги между предметами»,

СЛАЙД 5 «Перешагни через кубики, шнурочки», «Пройди по шнуру боком»

подвижные игры:

СЛАЙД 6 «По ровненькой дорожке», «Мыши в кладовой», «Поезд», «Карусели».

СЛАЙД 7 «Чей трактор быстрее?»

Для развития ловкости

упражнения:

СЛАЙД 8 «Прокати мяч другу», «Подбрось и поймай мяч», «Догони мяч».

подвижные игры:

СЛАЙД 9 «Воробушки и автомобиль»

СЛАЙД 10 «Внимательный водитель»

СЛАЙД 11 «Кот и мыши»

СЛАЙД 12 «Найди свой домик»,

СЛАЙД 13 «Лохматый пёс»

СЛАЙД 14 «Поймай мяч»

Для развития быстроты

упражнения:

СЛАЙД 15 «Кто быстрее добежит до игрушки», «Догони кота Ваську».

подвижная игра:

СЛАЙД 16 «1,2,3 к красному (синему, жёлтому) цветочку беги».

Для развития скоростно-силовых качеств

упражнения:

СЛАЙД 17 «Прыжки через кубики», «Прыжки из обруча в обруч»

СЛАЙД 18 «Допрыгай до колобка», «Перепрыгни через ручеёк»

подвижные игры:

СЛАЙД 19 «Зайцы и волк» «Поймай бабочку».

Для развития силы

упражнения:

СЛАЙД 20 «Забрось мячик в корзинку»

СЛАЙД 21 «Попади в мишень»

СЛАЙД 22 «Метание мешочков с песком»

подвижные игры:

СЛАЙД 23 «Чья команда больше забросит мячей в корзинку»

Таким образом, проведённая работа по использованию подвижных игр и упражнений способствовала развитию основных физических качеств воспитанников, а дальнейшее совершенствование будет направлено на индивидуализацию подходов и расширение двигательного опыта детей.

СЛАЙД 24