**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Родничок» г. Волгодонска**

***Консультация для родителей* «Развитие физических качеств девочек и мальчиков с помощью физических упражнений»**

**Инструктор по**

**физической культуре:**

**С.Н.Чуксеева**

 **г. Волгодонск**

 **2017 г.**

**Упражнения на дисках «Здоровья»**

**(для девочек)**

***Упражнения на диске «Здоровья» развивают гибкость, пластичность, координацию движений*.**

**1.«Скручивание»**

И.п – стоя на диске, руки вдоль туловища. 1 – повернуть туловище влево, руки отвести вправо. 2 – повернуть туловище вправо, руки отвести влево.

**2. «Потягивание»**

И.п. - стоя на диске, руки вдоль туловища. 1 – повернуть туловище влево, руки поднять вверх, вправо. 2 – повернуть туловище вправо, руки поднять вверх влево.

**3. «Лыжник»**

И.п – полуприсед, руки опущены. 1 – повернуть туловище влево, руки отвести вправо. 2 – повернуть туловище вправо, руки отвести влево.

**4. «Кувшинка»**

И.п. – сидя на диске ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.

1 – ноги повернуть вправо, руки на месте. 2 – ноги повернуть влево, руки на месте.

**5. «Лисичка»**

И.п. – стоя коленями на диске, ноги вместе, руки впереди в упоре.

1 – ноги повернуть вправо, руки на месте. 2 – ноги повернуть влево, руки на месте.

**6. «Дружная парочка»**

И.п. – стоя на дисках в паре, напротив друг друга взявшись за руки. 1 – повернуть туловище влево, руки отвести вправо. 2 – повернуть туловище вправо, руки отвести влево.

**Упражнения с фитболом**

**Комплекс упражнений с фитболом**

**для детей 5-7 лет**

*Упражнения с фитболом развивают координацию движений, укрепляют мышцы спины, улучшают пищеварение, работу дыхательной системы.*

**1. «Пружинка»**

И.п. - сидя на фитболе, ноги врозь, руки на коленях, локти развести.

- пружинить на фитболе, сначала медленно, затем в быстром темпе;

- подтягивать к груди то одно, то другое колено, руки развести в стороны.

**2. Разгибание на шаре**

И.п. - встать на колени и лечь животом на шар, руки прямые на шаре.

1 - поднять руки, голову, выпрямить спину. Живот и ребра от шара не отрывать.

2 - и.п. Повторить 5-6 раз.

**3. Подними шар**

И.п. - лежа на спине, шар зажать между лодыжками, руки вдоль туловища.

1 - поднять ноги с шаром. 2 - и.п. Повторить 5-6 раз.

**4. «Барабанщик»**

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, положить на шар.

- бить пятками поочередно по шару сверху вниз.

**5. «Кошечка»**

И.п. - стоя на коленях, ладони положить на шар.

- выгнуть спину («кошечка злая») - прогнутся в спине («кошечка добрая»).

**6. Отжимание**

И.п. - лежа бедрами на мяче, ноги вместе, руки упираются в пол. Кисти на ширине плеч.

1 - вдох - руки согнуть.  2 - выдох - руки выпрямить. Повторить 8-10 раз.

**7. Прыжки**

И.п. - стоя ноги врозь, шар в вытянутых руках.

- подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях, достать коленями шар. Повторить 8-10 раз.

**8. «Тараканьи бега» («Муравьи»)**

И.п. - сидя, упор руками сзади, шар лежит на бедрах.

- согнуть ноги в коленях, оторвать таз от пола. Опираясь на руки и ноги, передвигаться вперед ногами. Стараться удержать шар.

**9. Упражнение в парах**

И.п. - встать спиной друг к другу (шар находится между спинами детей), руки на пояс.

1 - присесть одновременно. 2 - и.п.

**10. Упражнение в парах**

И.п. то же (шар у одного из детей в руках).

1 - повернуться влево (вправо) одновременно, передать мяч партнеру.

2 - и.п.

3-4 - то же.



**Упражнения с эспандером**

***Упражнения с эспандером обеспечивают формирование мышц груди и плечевого пояса***

**1. Самолеты**

И.п. – ноги на ширине плеч, эспандер в опущенных руках.

1 – вытянуть руки перед собой, развести в стороны, натянуть эспандер,

фиксируя наивысшее натяжение на 1-2 секунды.

2 – вернуться в и.п.

**2.Потягивание**

И.п. – ноги на ширине плеч, эспандер в опущенных руках.

1 – поднять руки вверх, развести в стороны, подняться на носки.

2 – вернуться в и.п.

**3. Цапля**

И.п. – стоя одной ногой на эспандере, руки опущены.

1 – поднять руки вверх, ногу согнуть в колене, удерживать равновесие.

2 – вернуться в и.п.

**4. Выпады**

И.п. - ноги на ширине плеч, эспандер в опущенных руках.

1 – выполнить выпад вправо, руки развести в стороны.

2 – вернуться в и.п.

3 - выпад влево, руки в стороны.

4 – вернуться в и.п.

**5. Стрелок**

И.п. – стоя, эспандер в руках за спиной вдоль позвоночника.

1 – вытянуть левую руку вверх, а правую выпрямить вниз.

2 – вернуться в и.п.

3 - вытянуть правую руку вверх, а левую выпрямить вниз.

4 – вернуться в и.п.

**6. Качели**

И.п. – сидя на полу, эспандером обхватив ступни ног.

1 – поднять ноги вверх, руки согнуть в локтях, фиксируя наивысшее натяжение эспандера.

2 – выполнив перекат на спине, вернуться в и.п.

**Упражнения с гимнастическим роликом**

***Упражнения с гимнастическим роликом укрепляет мышцы груди и плечевого пояса***

**1.** И.п. – стоя, руки с роликом опущены.

1 – выполнить наклон, коснуться роликом пола и прокатить его слегка вперед.

2 – вернуться в и.п.

**2.**И.п. – стоя на коленях, руки с роликом на полу.

1 – прокатить ролик вперед, фиксируя максимальную точку наклона.

2 – вернуться в и.п.

**3.** И.п. – сидя на полу, ноги в стороны.

1 – выполнить наклон вперед, прокатывая ролик.

2 – вернуться в и.п.

**4**. И.п. - стоя на коленях, руки с роликом на полу.

1 – лечь на живот, прокатывая ролик вперед.

2 – вернуться в и.п.

**5.**И.п. – стоя на четвереньках.

1 – выполнить движение по большому кругу вперед.

2 – выполнить движение по большому кругу назад.

**Упражнения с набивным мячом**

**1.** И.п. стоя, руки с мячом внизу.

1 – поднять руки вверх, встать на носки.

2 – опустить мяч за голову, на плечи.

3 – поднять мяч вверх, встать на носки.

4 – вернуться в и.п.

**2.**И.п. стоя, руки внизу.

1 –выполнить наклон вперед, руки с мячом вытянуть.

2 – вернуться в и.п.

**3**. И.п. сидя на полу, мяч зажат между ступнями.

1 – приподнять мяч ногами, согнуть колени.

2 – вернуться в и.п.

**4**. И.п. лежа на животе, руки с мячом вытянуты вперед.

 1 – поднять руки с мячом вверх, прогнуться.

 2 – вернуться в и.п.

**Упражнения с гантелями**

(для мальчиков)

***Упражнения с гантелями обеспечивают формирование мышц плечевого пояса***

***Упражнения, стоя на полу***

**1**. И.П. – стойка ноги вместе руки (с гантелями) внизу.

1- шаг правой ногой в правую сторону, руки в стороны.

2- левую ногу приставить к правой ноге, присесть, руки вниз.

3- шаг левой ногой в левую сторону, руки в стороны.

4- правую ногу приставить к левой ноге, присесть, руки вниз.

 Повторить 6 раз.

**2.** И.П. – то же.

1-2- медленно поднять руки через стороны вверх.

3-4- встать на носки, потянуться.

5-6- медленно опустить руки через стороны вниз.

 Повторить 6 раз.

**3.** И.П. – стойка ноги вместе, руки в стороны.

1- опустить кисти рук вниз.

2- поднять кисти вверх.

 Повторить 10 раз.

**4**. И.П. – стойка ноги вместе, руки вперёд.

1- выпад правой ногой вперёд, руки развести в стороны.

2-3- пружинка на правой ноге, руки пружинкой отводить назад.

4- и.п.

5-6-7-8- то же с левой ногой.

 Повторить 6 раз.

**5.** Стойка ноги врозь, руки внизу.

1- поднять правую руку вверх, левую отвести назад, делая пружинку

2- сменить положение рук, делая пружинку.

 Повторить 10 раз

**6**. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки вниз.

1-2-3- поднять левую руку вверх и сделать три пружинящих наклона туловища вправо.

4 – и.п.

5-6-7-8- то же в другую сторону.

 Повторить 8 раз.

**7.** И.П. – то же.

1- наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны.

2 – и.п.

3-4-5- три пружинящих наклона вперёд, руки в стороны.

6- и.п.

 Повторить 6 раз.

**8.** И.П. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях.

1- полуприсед, поворот туловища в правую сторону, левую руку, вытянуть в правую сторону.

2- и.п.

3-4- то же в другую сторону.

 Повторить 8 раз.

**9.** И.П. – о.с., руки в стороны.

1- присесть, руки вперёд.

2- и.п.

 Повторить 10 раз.

***Упражнения, сидя и лежа на полу***

**10.** И.П. – сед на пятках, руки вниз.

1 – 4 – встать на колени, руки вперёд- вверх, прогнуться в пояснице.

5 – 8 – и.п.

 Повторить 6 раз.

**11.** И.П. – лёжа на спине, руки вверх.

1 – 4 – поднять ноги и руки вперёд, носками ног, коснуться рук.

5 – 8 – и.п. Повторить 6 раз.

**12.** И.П. – лёжа на животе, руки вверх.

1- оторвать руки и ноги от пола, прогнуться в пояснице.

2 – 3 – удерживать положение.

4- и.п.

 Повторить 6 раз.

**13.** И.П. – то же.

1 – перевернуться на спину,

2 – перевернуться на живот,

3 – перевернуться на спину.

**14.** И.П. – ноги вместе, руки внизу.

1 – прыжок, ноги врозь, руки в стороны.

2 – прыжок, ноги вместе, руки вниз.

 Повторить 20 раз.