

**«Двигательные навыки и умения у детей 6-7 лет»**

*Подготовила:  
Каблукова Т.В. - воспитатель  
по физической культуре*

У детей дошкольного возраста необходимо продолжать укреплять здоровье и приобщать их к здоровому образу жизни; развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях; способность к самоконтролю и самооценке при выполнении движений.

Чтобы ребёнок был успешно подготовлен к школе, у него надо формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

В физической культуре есть понятие, как основные виды движений - это ходьба, упражнение на равновесии, бег, ползание, лазание, прыжки, бросание и ловля мяча, метание, строевые упражнения, ритмическая гимнастика, спортивные упражнения.

Предлагаю познакомиться со всеми видами основных движений для детей дошкольного возраста.

**Ходьба**

Дети должны уметь ходить, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприсяде, ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную.

**Упражнения в равновесии**

Ходьба по скамье боком приставным шагом, ходьба с остановкой и приседанием, поворотом кругом, ходьба по скамье перешагивая предметы, ходьба по узкой скамейке, по верёвке прямо и боком, кружение с закрытыми глазами.

**Бег**

Бег на носках, высоко поднимая колени сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, скамье, с чередованием с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег 2-3 минуты. Бег на скорость 30 м за 7,5 – 6,5 сек.

**Ползание и лазание**

Ползание на четвереньках, на животе и спине, отталкиваясь ногами по скамейке. Пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с пролёта на пролёт по диагонали.

### **Прыжки**

Прыжки на двух ногах: на месте по 30 прыжков, три – четыре раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь на 5-6 метров, с жатым между ног мячом. Прыжки через 6-8 набивных мячей – последовательно через каждый. Прыжки на одной ноге через линию вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота – 40 см). Прыжки с высоты 40 см. в длину с места – 100 см, в длину с разбега 180-190 см, вверх с места, доставая предмет подвешенной выше руки ребёнка 25-30 см, прыжки через короткую скакалку разными способами, прыжки через длинную скакалку, обруч. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке продвигаясь вперёд.

### **Бросание, ловля, метание**

### **Строевые упражнения**

### **Ритмическая гимнастика**

### **Подвижные и спортивные игры**

Катание на коньках, ходьба на лыжах, катание на санках, катание на велосипеде и самокате, плавание, баскетбол, футбол, ручной мяч, бадминтон, городки, теннис, хоккей.

Дети должны самостоятельно уметь играть в подвижные игры.

В подвижных играх развиваются быстрота реакции, ловкость, глазомер. Равновесие, навыки пространственной ориентировки.

***Будьте ЗДОРОВЫ!!!***