

Упражнения для развития быстроты:

Брось мяч.

Ребенок подбрасывает мяч вверх. Отбивает о пол или стену, делая хлопки и повороты в разные стороны.

Бег наперегонки.

Упражнения:

1. И.п. – о.с. – правая рука вверх. Энергичная смена рук в быстром темпе (6-7 раз, интервал для отдыха 5-7 с).

2. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Попеременное сгибание ног в среднем и быстром темпе.

Упражнения для развития выносливости:

Самолеты. По сигналу «Учебный полет» дети бегают по площадке 1-2 мин с небольшой скоростью. По сигналу «Приземление» - возвращаются на аэродром. (Повторяется 3-4 раза).

1. Дети выполняют подскоки на месте и в движении в течение 1,0 – 1,5 мин (сериями по 60- 70 прыжков 3-4 раза).

2. Продолжительный бег в медленном темпе улучшает кровообращение и дыхание, деятельность сердца, отчего во многом зависит уровень развития выносливости.

Продолжительность медленного бега 2-2,5 мин.