ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА СДЕТЬМИ ПО РАЗВИТИЮ ДИЖЕНИЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ НА 2008 –2009 УЧЕБНЫЙ ГОД

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физ.**  **кач.** | **Скоростно- силовые способности рук** | **Быстрота рук** | **Ловкость** | | **Выносливость** | **Равновесие** |
| **Бросок и ловля мяча** | **Бег между предметами** |
| **Ф.И.ребенка** |  |  |  |  |  |  |
| **цель** | Развивать скоростно-силовые способности рук. Укреплять мышцы плечевого пояса, рук, туловища. | Развивать координацию и быстроту движений в крупных и мелких группах мышц рук, быстроту реакции | Развивать координацию и быстроту движений в крупных и мелких мышечных группах | Развивать ловкость, координацию движений | Развивать силовую выносливость мышц  плечевого пояса и рук,  умение противостоять  утомлению. | Укреплять мышечный  вестибулярный аппарат. Развивать сосре-  доточенность  внимание, волевые усилия. |
| **Игры и упражнения** | Брось дальше»,«Про-  кати мяч», «Поймай  мяч», «Мяч через сетку», «Подбрось повыше».  Упражнения с отяго-  щенными предметами  (мешочки, н/мячи),  ползание по-пластун-  ски; метание предме-  тов в даль | «Ручные пятнашки», « Ладошки», «Мотальщики», «Потяни шнур», «Большая игра с малым мячом»  Упражнения с пред-  метами и без предме-  тов требующие быст- рого движения. Игры с мячом, обручем и т.д. | «Брось дальше»,«Про-  кати мяч», «Поймай  мяч», «Мяч через сетку», «Подбрось повыше».  Упражнения с отяго-  щенными предметами  (мешочки, н/мячи),  ползание по-пластун-  ски; метание предме-  тов в даль | Ходьба и бег между предметами; движения рассчитанные на осторожность, смена способов выполнения упражнений | «Самолеты»,«Пропол-  зи по скамейке», «Обезьянки», «Мыши в кладовой», «Перелет  птиц», «Не опоздай».  Влезание на гимнасти  ческую стенку,кратко-  временные висы. | «За высоким, за низ-  им», «Паук и мухи», «Козлики на  мосту», «Донеси не  урони», «Петрушки на скамейке»,  «Веселые снежинки». |