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 противостоятьутомлению. | Укреплять мышечныйвестибулярный аппарат. Развивать сосре-доточенностьвнимание, волевые усилия. |
| **Игры и упражнения** | Брось дальше»,«Про-кати мяч», «Поймаймяч», «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», «Поймаймяч», «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», «Перелетптиц», «Не опоздай».Влезание на гимнастическую стенку,кратко- временные висы. | «За высоким, за низ-им», «Паук и мухи», «Козлики намосту», «Донеси неурони», «Петрушки на скамейке»,«Веселые снежинки». |