**Подвижные игры в дзюдо.**

 Коллеги, предлагаю подвижную игру, которую мы придумали совместно с моими воспитанниками в ходе тренировок.

 Часто на тренировках я встречаюсь с состоянием пониженной работоспособности и с потерей внимания у детей, вызванных высоким темпом или однообразным характером тренировок. В такие моменты необходимо введение подвижных игр в занятие, ведь детское дзюдо - это, прежде всего, игровое дзюдо. Есть такая закономерность: чем больше ребенок играет, тем лучше он может раскрыть свои потенциальные возможности. Воспитание физических качеств находится в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности.

 В процессе данной игры формируются разнообразные двигательные навыки, развиваются такие физические качества, как ловкость, быстрота и сила, а также морально-волевые качества: сплоченность, взаимовыручка, организованность. Элементом борьбы здесь является контроль игроками рабочей зоны ковра боковым зрением, что максимально приближает их к соревновательным условиям в этом компоненте.

Подвижная игра «Вышибалы по-борцовски»

 Инвентарь: ковер для самбо, мяч волейбольный.

 Описание игры: перед началом игры назначается пара водящих, их рабочая зона красного цвета, они могут водить из любой точки своей территории. Рабочая зона остальных игроков - желтая зона ковра. Синяя часть ковра - зона для выполнения штрафа.

 Задача водящих попасть мячом по игрокам, находящимся в желтой рабочей зоне. Если засчитано попадание, то игрок, которого замаяли, получает штраф в виде определенного количества приседаний (отжиманий, «лягушек » и т.п.). После выполнения штрафа «замаянный» снова в игре. Игрокам обеих сторон нельзя наступать на чужую территорию, штраф - 5 отжиманий. Разрешается ловить мяч до того, как тот ударится о ковер – это «дополнительная жизнь», она может спасти от штрафа, ею можно выручить своего партнера по команде.

 Надеюсь, что данный материал окажется полезным для вас.

С уважением, Ежова Татьяна Игоревна.