Игры и игровые упражнения для развития быстроты движений.

(Младший возраст)

|  |
| --- |
| Быстро возьми.На площадке по кругу разложены кубики. Дети ходят и бегают вокруг них. По сигналу «Бери!» быстро останавливаются и берут ближайший кубик (в кругу их на 1-2 меньше, чем детей). |
| Быстро возьми – быстро положи.На одной стороне площадки стоят 3-4 стула, на каждом по 2-3 погремушки или кубика. На расстоянии 5-6 м стоят 3-4 корзины. Трем- четырем детям предлагают взять один предмет и положить его в корзину. |
| Кто больше соберет цветочков.На площадке рассыпаны цветы (грибочки, кубики). Дети бегают между ними. По сигналу «Бери!» дети быстро собирают цветы в корзину. Воспитатель отмечает тех, кто больше собрал цветов. |
| Птички в гнездышках.Дети ходят и бегают вокруг обручей (стульчиков). По сигналу воспитателя «Птички, в гнездышко!» убегают в свой домик. (обруч, стульчик). |
| Скорее в круг.На площадке чертят (выкладывают из кубиков, шишек) круг диаметром 4-5 м., в середине круг поменьше-2 м. Дети ходят по большому кругу. Между большим и малым кругом ходит воспитатель. По сигналу «Скорее в круг!» дети стараются вбежать в малый круг, воспитатель ловит их. Пойманные дети остаются на месте. У воспитателя могут быть помощники. |

Игры и игровые упражнения для развития скоростно – силовых качеств. (Младший возраст)

|  |
| --- |
| Толкай мяч.Дети сидят на стульчиках или на полу на небольшом расстоянии от воспитателя полукругом. Он катает поочередно набивной мяч (0,5 – 1 кг) каждому ребенку.  |
| Доползи до погремушки.Несколько детей одновременно ползут на четвереньках до погремушки (расстояние 3-4 м). Встают и звенят ими, кладут на место, возвращаются на место. Передвижение возможно на коленях и ладонях; на ступнях и ладонях. |
| Скачем около пенечка.Одной ногой ребенок упирается (встает) на пенек (куб), а на другой прыжками продвигается вокруг пенька, затем ноги меняются.  |
| Сильные руки.На полу чертят круг или кладут обруч. Дети упираются руками в середину круга и передвигаются сначала вправо по кругу, затем влево. |
| Поймай снежинку.На конце длинной палки привязывается предмет, удобный для хватания: мяч из ткани, кисточка, снежинка из поролона и др. 6-8 детей встают в круг. Воспитатель приближает предмет к ребенку и говорит «Лови!». При этом палка поднимается так, чтобы ребенок подпрыгнул вверх и поймал предмет. Предмет должен находиться несколько впереди ребенка, а не над головой. |

**Игры и упражнения с ходьбой.**

|  |
| --- |
| **Лошадки.**Дети идут небольшой группой или колонной, высоко поднимая колени. После 4-5 м такой ходьбы вновь идут свободно в разных направлениях. Затем по сигналу идут высоким шагом.Правила: при ходьбе высоко поднимая колени, ногу ставить на опору с носка; не топать. |
| **Мышки.**Дети идут так же, как и в предыдущем упражнении (Лошадки), но только на носках, чередуя с обычной ходьбой.Правила: стараться держаться прямо; ногу ставить на носок мягко, бесшумно. |
| **Не задень.**Дети идут друг за другом, обходя положенные в ряд предметы (кубики, шишки, камешки, небольшие кольца и т.п.).Правила: обходить предметы, не задевая их, сохраняя интервал друг от друга. |
| **Кто соберет больше шишек.**На площадке раскладывают мелкие предметы (шишки, камешки, кольца и т.п.). Дети ходят, стараясь не задевать предметы. На сигнал «бери» стараются быстро поднять предметы. Отмечается тот, кто собрал больше.Правила: собирать предметы после сигнала; нельзя отбирать предметы у товарища. |
| **Пройди в ворота.**Делают воротики (из палок, флажков на подставке, стульев). Дети стоят в колонне перед воротиками, в правой руке у каждого флажок. В середине площадки воспитатель с бубном. Дети шагают на месте и размахивают флажками в ритм удара бубна или под слова:«На зарядку утром рано Мы выходим с барабаном.Он гремит, гремит, гремит, В ногу всем шагать велит».С окончанием слов или ударов в бубен дети проходят в воротики и, сделав небольшой круг, возвращаются в первоначальное построение.Правила: в ходьбе на месте шагать энергично, высоко поднимая колени. |

**Игры и упражнения с бегом.**

|  |
| --- |
| **Карусель.**Дети образуют круг, берутся за руки и двигаются по кругу под слова:«Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели.А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом.Тише, тише, не спешите, карусель остановите!Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра».Сначала дети идут по кругу, затем бегут, с окончанием слов останавливаются.Вариант: дети одной рукой берутся за длинный шнур, со связанными концами. |
| **Быстро возьми предмет.**Дети идут, затем бегут по кругу, образованному положенными на площадке предметами (кубиками, шишками, пробками, камешками и т.п.), которых должно быть на 1-2 меньше, чем играющих. На сигнал «бери» дети быстро останавливаются у предмета и поднимают его вверх. Тому, кто не успел, воспитатель говорит (называя имя ребенка): «Таня, Таня, не зевай, быстро кубик поднимай!» |
| **Найди свой домик.**Каждый ребенок выбирает себе домик. Это может быть плоский обруч, пенек, фанерка, начерченный на земле кружок, мягкий блок, стул. По сигналу дети выбегают на площадку и бегают в разных направлениях. На сигнал «найди свой домик» занимают домики.Правила: бегать легко, в разных направлениях, не наталкиваясь; не подбегать к домику до сигнала. |
| **Мыши и кот.**Дети – мышки на одной стороне площадки, кот – воспитатель – на другой. Кот засыпает, мышки бегают по площадке. Кот просыпается, мяукает и начинает ловить мышей. Они убегают. Когда игра усвоена, роль кота исполняет ребенок.Усложнение: мышки пролезают под натянутой веревкой. |
| **Скорее в круг.**На площадке чертят (выкладывают из камешков, шишек) круг (диаметром 4 м) в середине круг поменьше (диаметром 2м). Дети ходят друг за другом за большим кругом. Между большим и малым кругом ходит воспитатель. На сигнал «скорее в круг» дети стараются вбежать в маленький круг, воспитатель ловит их. Пойманные останавливаются на месте. Затем они снова встают за большой круг.Усложнение: воспитатель выбирает себе помощника. |

**Игры и упражнения с прыжками.**

|  |
| --- |
| **Прыгай – хлопай.**Дети стоят напротив друг друга двумя шеренгами. По предложению воспитателя одни ритмично хлопают, другие дети прыгают на двух ногах на месте. После 12-16 прыжков меняются местами.Правила: прыгать ритмично под хлопки указанным способом (ноги вместе или ноги врозь - вместе).  |
| **Кто соберет больше ленточек.**На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка, вешают небольшие ленточки. 5-6 детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Выигрывает тот, кто снял больше лент.Правила: подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только одну ленточку.  |
| **Поймай бабочку.**На конце небольшого прута привязывается шнур с предметом, удобным для хватания (бабочка из фантика). 6-8 детей встают в круг, воспитатель в центре держит прут. Приближая предмет к ребенку, воспитатель говорит: «Лови!». Приподнимает прут так, чтобы ребенок прыгал вверх, стараясь поймать бабочку. Предмет должен находиться несколько впереди ребенка, а не над головой, чтобы при прыжке малыш не закидывал голову.Правила: прыгать стоя на месте; вытягиваться повыше, стараясь достать предмет обеими руками. |
| **Птички в гнездах.**На площадке раскладываются плоские обручи, в каждый встает ребенок. «Поднялось солнышко, вылетели птички из гнезд», - говорит воспитатель. Дети выпрыгивают из обручей и разбегаются по площадке. «Вечер наступил. Птички, домой!». Каждый быстро занимает обруч.Правила: по сигналу выпрыгивать на двух ногах; после бега можно занимать любой обруч. |
| **Прыгни через палочку.**Воспитатель кладет на землю перед детьми палочку и предлагает перепрыгнуть, не задевая ее. После того, как дети перепрыгнули одну палочку, кладет вторую на расстоянии 15-20 см от первой и предлагает прыгать подальше, сильнее отталкиваясь.Правила: прыгать толчком двух ног; приземляться также на обе ноги, сгибая их. |
| **Прыгай к флажку.**На одной стороне площадке 5-6 детей. На противоположной стороне на расстоянии 2,5-3 м лежат 5-6 флажков. Воспитатель и остальные дети говорят слова, вызванные дети, прыгают:«Прыг-скок, прыг-скок,Вот он, твой флажок».С окончанием слов малыши поднимают флажки вверх, машут ими и кладут обратно. Правила: продвигаться к флажку прыжками на двух ногах, бежать нельзя; в прыжках соблюдать направление, брать свой флажок; выигрывает поднявший флажок первым. |
| **Лягушки.**Играющие – лягушки. Они выполняют движения в соответствии с текстом:«Вот лягушки по дорожке Прыгают вперед на двух ногах.Скачут, вытянувши ножки.Ква-ква-ква, ква-ква, ква-ква,Скачут, вытянувши ножки.Вот из лужицы на кочку, Влезают на бревна, пеньки, скамейки.Да за мушкою вприскочкуКва-ква-ква, ква-ква, ква-ква,Есть им больше неохота, Спрыгивают вниз.Прыг опять в свое болото».Правила: выполнять прыжки, отталкиваясь одновременно двумя ногами; спрыгивать мягко; уметь занять свободное место на бревне или скамейке. |
| **Не замочи ног.**На площадке выкладывают из палок, камешков и т.п. ручеек (20-30 см). Дети встают к ручейку и по сигналу «прыг» перепрыгивают его, отталкиваясь двумя ногами, расходятся по площадке; по сигналу «домой» снова перепрыгивают. Если все дети справились с заданием, воспитатель делает ручеек шире (30-40 см), говоря: «Много воды в ручейке, стал он широкий». Правила: отталкиваться двумя ногами энергично, приземляться мягко на обе ноги; кто оступился, остается в ручейке на 1 повторение.Усложнение: сделать еще один широкий ручеек (40-50 см) для тех, кто справился с заданием.  |
| **Зайцы.**Дети – зайцы располагаются в норках – кружочках, нарисованных на земле. На противоположной стороне будка собаки, перед ней огород с грядками (палочки на расстоянии 20-30 см одна от другой). Зайцы бегут в огород, прыгают через грядки. На сигнал «собака бежит» убегают в норки, собака ловит зайцев. Игра повторяется. Когда собака поймает 2-3 зайцев. Назначается новая. Воспитатель отмечает ловких зайцев.Правила: перепрыгивать через грядки на двух ногах; в норках зайцев ловить нельзя. |

**Игры и упражнения с метанием.**

|  |
| --- |
| **Попади в воротики.**Дети с помощью воспитателя распределяются парами и встают на расстоянии 4-6 шагов один от другого. Между каждой парой посередине установлены воротики (кегли, кубики и т.п.). Каждая пара получает один мяч и катает его другу через ворота.Правила: катать мяч, не задевая ворота; отталкивать энергично одной или двумя руками (по указанию воспитателя ).  |
| **Кто дальше бросит мешочек.**5-6 детей стоят на одной стороне площадки за начерченной линией или положенной верёвкой. У каждого по четыре мяча или мешочка с песком. По сигналу воспитателя дети бросают по 2 раза правой и левой рукой, затем бегут к мячам, поднимают их и возвращаются обратно.Правила: бросать обязательно одной и другой рукой; бежать за мешочками только по сигналу. |
| **Попади в круг.**Дети стоят по кругу на расстоянии 2-3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга ( из верёвки или начерченного на земле ) диаметром 1-1,5 м. В руках у детей мешочки с песком или другие предметы для метания. По сигналу они бросают предметы в круг правой и левой рукой, по другому сигналу берут их из круга. Воспитатель отмечает тех, кто сумел попасть.Правила: бросать и брать только по сигналу; стараться попасть в обруч; бросать одной рукой, при повторении другой.  |
| **Попади в цель.**Воспитатель ставит или подвешивает 2-3 вертикальные цели – это могут быть обруч, щит – мишень, снежная фигура. Перед целями на расстоянии 1,5-2 м обозначается полоса шириной 40 см. На ней напротив каждой цели стоят ведерки с мячами, шишками, мешочками с песком. 2-3 детей встают к ведеркам, берут предметы и метают их в цель одной и другой рукой. Собирают брошенные предметы в ведерки, выходят другие играющие.Правила: метать по сигналу той рукой, какой укажет воспитатель; собирать предметы после того, как все произвели метание; выполнять метание, не выходя за пределы полосы. |
| **Брось через веревку.**На высоте 1 м от земли натягивают веревку. На расстоянии 1-1,5 м перед ней чертится линия (шнур). 3-4 детей берут мячи (диаметром 12-15 см) двумя руками и бросают его из-за головы через веревку. Догоняют из и возвращаются обратно. Правила: бросать мяч по сигналу воспитателя и также бежать за мячами; пробегая под веревкой, наклониться, чтобы ее не задеть. |

**Игры и упражнения с лазаньем.**

|  |
| --- |
| **Проползи по мостику.**На землю кладется доска – это мостик. На другом конце ставится корзина с мячами. Ребенок на четвереньках ползет по доске, сходит с нее, берет мяч, играет с ним (бросает вверх, ловит), кладет в корзину и возвращается, чтобы повторить упражнение.Усложнение: вместо доски используется скамейка. |
| **Крутая горка.**На вторую перекладину лесенки кладется доска с зацепами шириной 30 см. Ребенок встает на четвереньки, проползает по доске. Берется за перекладину лесенки, выпрямляется и слезает вниз. |
| **Вверх и вниз.**Подняться в горку и спуститься с нее в свободном построении или в колонне. Использовать целесообразную длину шага (в горку шаг более мелкий). |
| **Через обруч к погремушке (флажку, ленточке).**Обозначается исходная линия. На расстоянии 3 м от нее по числу играющих ставятся большие стулья или к двум большим стульям вертикально прикрепляется вертикально к полу обруч. За ними через 2 м лежат ленточки (флажки). Дети ползут на четвереньках от исходной линии, проползают между ножками стула или в обруч, доползают до ленточки, берут ее, машут над головой, кладут на место и возвращаются.Правила: ползать указанным способом; подползая не задевать ножки стула или обруч; ползти до ленточки. |
| **Погладь мишку.**На высокий кубик посадить мишку. На гимнастическую скамейку одним концом положить лестницу с зацепами, с другой стороны скамейки – доску. Дети забираются вверх, проходят по скамейке, спускаются вниз и подходят к мишке, гладят его. |
| **Проползи в тоннель.**Дети ползут на четвереньках, проползают в тоннель, встают и подпрыгивают вверх до колокольчика, подвешенного выше поднятых рук.Правила: при ползании не наталкиваться друг на друга.В качестве тоннеля можно использовать 5-6 гимнастических палок, положенных на стульчики, дуги, поставленные в ряд, «перекати-поле», тоннель «гусеница» и др. |

**Игры и упражнения с равновесием.**

|  |
| --- |
| **Болото.**На площадке из кирпичиков (плоских фанерок размером 15х20 см) выкладываются 2-3 дорожки длиной 3 м. Расстояние между кирпичиками 10-15 см. 2-3 детей встают у первых кирпичиков и идут по дорожкам.Правила: вставать только на кирпичики, не касаясь, пола; доходить до конца дорожки. |
| **Шире шагай.**На площадке в 2-3 ряда раскладываются обручи. В каждом ряду 5-6 обручей. 2-3 ребенка по сигналу шагают из обруча в обруч. Дойдя до конца, подпрыгивают, хлопают в ладоши и возвращаются.Правила: идти с промежуточным шагом в обруче, но, не выходя за его края, не задевая за обручи. |
| **Курочка и цыплята.**Дети располагаются за веревкой, подвешенной на высоте 25 см. Воспитатель – наседка зовет цыплят гулять. Они перешагивают через веревку и разбегаются по площадке. На сигнал «большая птица» убегают. Воспитатель в это время опускает веревку вниз.Правила: перешагивая после сигнала, не толкаясь. Удерживать равновесия; убегать после сигнала. |
| **Кружись – не упади!**В играх с ходьбой «Нам весело», «Солнышко и дождик», «Парами на прогулку» вводится кратковременное кружение на месте. |
| **По дорожке.**На землю кладется дорожка из клеенки или доска (ширина 20-25 см, длина 2-2,5 м), в конце ставится стульчик с погремушкой. Дети поочередно проходят по доске и. взяв погремушку, гремят. |
| **Принеси игрушку.**На расстоянии 6-7 м от играющих – кубики (мячи и т.п.). От каждого ребенка до игрушки обозначены дорожки шириной 20 см. По предложению воспитателя дети идут к игрушкам, берут их, поднимают вверх и снова кладут на место.Правила: не заходить за края дорожек, сохранять направление.Усложнение: пройти к игрушке по дорожке, но в середине подлезть под шнур, подвешенный на высоте 50 см; обратно вернуться бегом. |