

**«СПОРТЛАНДИЯ»****Игры и упражнения на развитие физических качеств
для воспитанников средней группы.****На развитие ловкости****«Хитрая лиса»**

Цель: развитие ловкости, упражнение в беге врассыпную

Место проведения: игра проводится в спортивном зале, на игровой площадке.

Описание игры:

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом «лисы». По сигналу инструктора дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – «хитрой лисой». Затем дети открывают глаза и хором сразу (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, потом всё громче): «Хитрая лиса, ты где?». После третьего раза играющий, выбранный «хитрой лисой», быстро выбегает на середину круга, поднимает руки и говорит: «Я здесь! Все играющие разбегаются по залу», а «хитрая лиса» их ловит (дотрагивается рукой). После того, как «лиса» поймает и отведет к себе в дом 2-3 детей, инструктор произносит: «В круг!» - и игра возобновляется. Если «лиса» не может никого поймать, то выбирается новый водящий.

На развитие быстроты:**«Удочка»**

Игра на быстроту и скорость реакции

Дети стоят по кругу. В центре — водящий, лучше взрослый. В руках у ведущего шнур с привязанным на конце мягким мячом. Вместо шнура можно взять скакалку длиной 1,5-2 м. Со словами: «Ловись, рыбка большая и маленькая!» — ведущий вращает шнур так, чтобы его конец попал под ноги детей. Задача детей состоит в том, чтобы шнур не коснулся их ног. Для этого при приближении к ногам «удочки» нужно подпрыгнуть, чтобы шнур прошел под ногами. Если ребенок наступил на шнур, — он считается пойманным.

На развитие выносливости:

«Стрекоза»

Игра тренирует мышцы ног, развивает выносливость

Дети собираются во дворе, в саду или в просторной комнате, становятся на корточки, руки — на поясе, и наперерыв, перегоняя друг друга, стараются прыжками добраться до противоположного конца площадки, назначенной для игры.

Тот, кто первым достигнет таким способом назначенного места, считается победителем, причем споткнувшегося по дороге наказывают тем, что исключают его из числа играющих.

На развитие скоростных – силовых качеств:

«Зайчик в домике»

Задачи. Упражнять детей в прыжках. Учить сильно отталкиваться от пола.

Побуждать действовать по сигналу.

Содержание игры. Обручи лежат на полу. Это домики зайчиков. Зайчики прыгают по комнате, бегают. На слова взрослого: «Серый волк!» — бегут к обручам и впрыгивают в них. Затем игра продолжается. В игре могут участвовать один или несколько детей. Воспитатель подбадривает: «Вот какой зайчик сильный, хорошо оттолкнулся и прыгнул прямо в домик».

На развитие гибкости:

«Пролезь в обруч»

Задачи. Развивать гибкость. Вызывать чувство радости от общения со взрослым.

Содержание игры-упражнения. Взрослый держит обруч вертикально и предлагает ребенку пролезть в него («Мышка пролезла в норку»). Взрослый поощряет ребенка: «Вот какая мышка ловкая!», предлагает повторить действия.