Домашняя

«СПОРТЛАНДИЯ»

Игры и упражнения на развитие физических качеств для воспитанников старшей группы.

На развитие ловкости

«Дождик»

Выбирается водящий (он будет «дождиком»). Остальные участники игры становятся в круг. «Дождик» становится в центр круга. Игроки берутся за руки и ходят по кругу, хором читая стихотворение о дожде.
«Дождик» в это время бегает внутри круга в направлении, противоположном движению остальных игроков. С последними словами стихотворения ребята останавливаются и становятся лицом к середине круга. Тот игрок, который оказался напротив «дождика», говорит: «Здравствуй, дождик, зачем пришел?» «Дождик» в ответ предлагает: «Побегаем наперегонки?», после чего он и выбранный им игрок выходят за пределы круга возле «домика», то есть пустующего места в кругу, и встают спиной друг к другу. Остальные участники игры считают до трех, после чего «дождик» и выбранный им игрок бегут вдоль внешней стороны круга. Побеждает тот из них, кто, обежав весь круг, сумеет первым занять «домик». Если побеждает «дождик», то оставшийся игрок занимает его место и становится водящим («дождиком»). Если же «дождик» проигрывает, то есть не успевает добежать до «домика» первым, то ему приходится водить снова.

«Самый ловкий»

Участники игры (в нее можно играть всей группой) становятся в круг лицом к его середине. По команде воспитателя игроки начинают передавать друг другу мяч из рук в руки, стараясь не упустить его. Постепенно скорость передачи мяча должна возрастать. Каждый игрок старается не уронить мяч. Если это все-таки произошло, игрок выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один, самый ловкий.

<u>На развитие быстроты:</u>

«Хитрая лиса»

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса – не выдает ли она себя чем – ни будь.

Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) — сначала тихо, а затем громче: «Где ты, хитрая лиса?» При этом все смотрят друг на друга.
Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят, хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!»
Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные, т. е. те, до которых лиса коснулась рукой, отходят в сторону.
После того, как лиса поймала 2 – 3 детей, воспитатель говорит: «В круг».
Играющие снова образуют круг, и игра повторяется.

«Ловишка, бери ленту»

Играющие становятся в круг, выбирают ловишку. Все кроме ловишки, получают полоску из цветного материала или ленточку, которую они закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центр круга. Дети идут по кругу со словами: «Мы, веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!». Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть у кого – ни будь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону.

По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

<u>На развитие выносливости:</u>

«С кочки на кочку»

На площадке нужно начертить небольшие кружки, диаметр которых 30-35 см. Расстояние между кружками примерно 25-30см. Это «кочки» на «болоте», по которым ребенок должен перебраться на другую сторону. Выигрывает тот, кто быстрее переберется.

«Кто скорее снимет ленту»

На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4 – 5 человек в каждой. На расстоянии 10 – 15 шагов напротив колонн протягивается веревка, высота которой на 10 – 15 см выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента.
По сигналу воспитателя: «Беги» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым считается выигравшим. Воспитатель снова вешает ленты на веревку; те кто был в колонне первым, становятся в конец колонны, а остальные подвигаются к черте. По новому сигналу бегут следующие дети. Игра кончается, когда все дети снимут ленты. После этого подсчитываются выигрыши в каждой команде.
В дальнейшем игру можно усложнить, поставив на пути бега препятствия: протянуть веревку на высоте 40 — 50 см, под которую нужно подлезать, не задев ее, или провести две линии на расстоянии 30 – 35 см, через которые надо перепрыгнуть.

«Удочка»

Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их.
Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги.

<u>На развитие скоростных – силовых качеств:</u>

«Перетяжки»

Цель игры: развить у детей скоростно-силовые качества.
Ход игры. Это игра на перетягивание, простая, но увлекательная. На игровом поле чертят линию, затем по обе стороны от нее на расстоянии вытянутой руки друг от друга встают два игрока. По сигналу ведущего, наблюдающего за игрой, играющие начинают единоборство: каждый пытается перетянуть противника к себе, заставив его перейти линию. Игрок, который оказался сильнее, объявляется победителем.

Примечание. В эту игру можно играть и командами. В этом случае в игре принимают участие две команды с равным количеством игроков в каждой. Игроки команд становятся друг против друга каждый со своей стороны от линии. По команде ведущего противники пытаются перетащить друг друга за линию к себе. Если игроку это удалось, то его противник считается пленным и должен принять активное участие в «сражении»: встать позади игрока-победителя, обхватить его за талию и попытаться перетащить на свою сторону еще одного члена своей команды. При таком варианте игры побеждает та команда, которой удалось набрать большее количество пленных.

«Цепи»

Цель игры: развивать у детей силу и быстроту движений.
Ход игры. Игроки делятся на две команды с равным количеством участников (по 6—8 человек). Команды становятся в линию напротив друг друга на расстоянии 5—6 м. Игроки обеих команд крепко держатся за руки. Жребием или по договоренности определяется, какая команда начнет игру. Игроки этой команды начинают говорить хором:

Цепи-цепи кованы,
Цепи не раскованы.

После этого они выкрикивают имя любого игрока из команды противников. Игрок, разбежавшись, старается силой прорвать «цепь» команды противников (игроки, напоминаем, крепко держатся за руки). Если ему это удается, то он

возвращается в свою команду, прихватив с собой «пленника» — одного из игроков команды противников. Если же игроки настолько крепко держались за руки, что их «цепь» не удалось «расковать», игрок сам попадает в плен к команде противников.

Играют до тех пор, пока все игроки не окажутся в одной команде.

<u>На развитие гибкости:</u>

«Потянулись, подросли»

Ведущий объясняет правила. Они просты: игроки должны декламировать вместе с ведущим стихотворение, повторяя при этом его движения.
Ветер дует нам в лицо (Машем руками, повернутыми ладонями внутрь, по направлению «к себе».)
И качает деревцо. (Руки поднимаем вверх, делаем наклоны вправо и влево, руки при этом не напряжены.)
Ветер тише, тише, тише, (Амплитуда наклонов постепенно уменьшается.)
Деревца растут все выше. (Поднимаем руки вверх, приподнимаемся на цыпочки и тянемся изо всех сил.)
Примечание. Соревновательного элемента в этой игре нет, но она дает детям прекрасную возможность размяться. Игру можно использовать в качестве физкультминутки на занятиях в садике или на уроках в школе: держать правильную осанку — не самое легкое занятие для детей, а эта игра-Упражнение позволит детям потянуться и снять напряжение в пояснице. Кстати, такое «потягивание» мы рекомендуем и взрослым.

«Путаница»

В игре может принимать участие одновременно 8—10 человек. Один из игроков выполняет роль ведущего (им может быть и старший из детей). Игроки выстраиваются в линию на расстоянии вытянутых рук лицом к ведущему. Ведущий дает игрокам одни и те же задания, которые те должны выполнять. Задания эти непростые, поскольку потребуют от игроков максимальной гибкости и равновесия. Например, такие: «Возьмитесь левой рукой за правый ботинок, а правой рукой схватитесь за левое ухо. Теперь перешагните через

левую руку правой ногой» и т. д. Конечно, технически выполнить это далеко не всегда просто, зато польза такой игры для развития гибкости неоспорима.
Игрок, не сумевший справиться с каким-то из заданий (ведущий внимательно фиксирует четкость выполнения заданий игроками), выбывает из игры или платит фант по договоренности. В игре побеждает самый гибкий игрок, который не разу не сбился и «запутался» совершенно правильно.
Примечание. В эту игру можно играть и парами, тогда вариантов запутывания будет еще больше.