



«СПОРТЛАНДИЯ»

**Игры и упражнения на развитие физических качеств
для воспитанников подготовительной группы.**

На развитие ловкости

«Мяч в обруч»

Цель: совершенствовать броски мячом в вертикальную цель, развивать ловкость.

Описание игры: Группа делится на 3-4 команды. У ведущего команды обруч. Он держит обруч перпендикулярно полу и стоит в 2-х метрах от своей команды. Первый в команде бросает мяч, стараясь попасть в обруч. Ведущий должен подставить обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч бросившему мяч, а сам становится в конец строя своей команды. Попадание в обруч засчитывается за очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«Ловишки на одной ноге»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Описание игры: с помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре зала. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают, а ловишка ловит. Ловишка не может ловить ребенка, который остановился на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками. В конце игры определяют, какой ловишка самый ловкий.

На развитие быстроты

«Быстро возьми»

Цель: развивать ловкость, быстроту движений.

Описание игры: Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки), которых должно быть на один или два меньше. По сигналу «Быстро возьми» каждый играющий должен

взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел это сделать, считается проигравшим.

Правила игры. Предметы постепенно убираются.

«Передал – садись»

Цель: развивать ловкость, быстроту движения.

Описание игры. Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3–4 м. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом – от груди, от плеча, снизу, двумя руками из-за головы и т. п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, вернув мяч капитану, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Чья команда быстрее и точнее выполнит передачи мяча от капитана к игрокам и обратно, та команда будет считаться победительницей.

На развитие выносливости:

«Догони свою пару»

Цель: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.

Описание игры:

1 вариант: Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

2 вариант: Запятнать свою пару мячом.

«Эстафета парами»

Цель: учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.

Описание игры:

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за

руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега.

Усложнение:

дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.

На развитие скоростных – силовых качеств:

«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, напоминая, крепко держатся за руки). Если ему это удастся, 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.

На развитие гибкости:

«Ящерицы»

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел 4 для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке для обозначения места поворота, кегли.

Описание игры:

В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

«Туннель и обручей»

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические обручи.

Описание игры

Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.