

Игры – упражнения на развитие быстроты движений, ловкости и точности выполнения движения, координации.

Игры – упражнения неперенные спутники жизни детей. Они привлекают детей своей эмоциональностью, двигательными заданиями, в которых имеется возможность удовлетворить свойственное детям стремление к движениям.

Благодаря большому разнообразию игр-упражнений можно целенаправленно и разнонаправленно воздействовать на развитие ребенка.

1. «Я – ведущий»

Дети бегут в колонне друг за другом. По сигналу разбегаются по всему залу. Инструктор называет имя ребенка, который ведет колонну. Все строятся за ним и продолжают бег. Затем меняется ведущий и игра повторяется.

2. «Прыгни-повернись»

Дети произвольно размещаются по залу и выполняют прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах), по сигналу прыжком делают поворот вокруг себя.

3. «Догони соперника»

Дети выстраиваются в две колонны друг напротив друга на противоположных сторонах зала. Дети по сигналу выполняют задания: ходьба приставным шагом, ходьба с подскоками, медленный бег и т. д. Побеждает та команда, которая быстрее преодолеет расстояние.

4. «Задержи мяч»

Дети образуют круг, в центре которого стоит водящий с мячом. Водящий по очереди прокатывает ногой мяч каждому из стоящих в кругу. Тот, к кому попал мяч, должен быстро остановить его ногой и оттолкнуть обратно водящему.

5. «Волчок»

Дети сидят на полу в обручах, приподнимают ноги и стараются повернуться кругом, отталкиваясь руками.

6. «Бегом в обруче»

Дети сидят на полу в больших обручах, ноги прямые, упираются в обруч. Выполняют приставные шаги вправо и влево в быстром темпе, поворачиваясь таким образом кругом.

7. «Догони обруч»

Дети ставят обручи вертикально на пол, энергично отталкивают их. Догоняют, снова отталкивают и ловят, не допуская падения.

8. «Скорее в обруч»

На полу произвольно разложены большие обручи, около каждого стоят двое детей. По сигналу «Беги!», бегают вокруг обруча, по сигналу «В обруч!», запрыгивают в обруч и приседают.

9. «Юла»

Ребенок ставит обруч вертикально на пол, придерживая его сверху рукой.

Резким движением руки нужно закрутить обруч вокруг вертикальной оси, затем быстро опустить руку и поймать обруч до падения.

10. «Цапли»

По кругу разложены обручи на расстоянии шага один от другого. Дети перепрыгивают из обруча в обруч на одной ноге разными способами (прямо, боком). Выигрывает тот, кто дольше продержится на одной ноге.

11. «Быстрее вверх»

Дети держат палку вертикально за нижний конец. По команде начинают перехватывать палку поочередно одной и другой рукой, ставя кулак к кулаку. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до верха.

12. «Схвати шнур»

Дети сидят на корточках спиной друг к другу. По сигналу они встают, быстро бегут по кругу, догоняя шнур, который тянет педагог, и выдергивают из ее руки шнур. Выигрывает тот, кто сделает это первым.

13. «Цапли»

По кругу разложены обручи, на расстоянии шага один от другого.

Дети перепрыгивают из обруча в обруч на одной ноге разными способами (прямо, боком, спиной).

Выигрывает тот, кто дольше всех продержится на одной ноге.

14. «Змейка»

По залу (зигзагообразно) разложены набивные мячи на расстоянии 50 см один от другого.

Дети идут, бегут в колонне друг за другом. По сигналу начинают идти, бежать змейкой, обегая каждый мяч. Стараясь не задеть его. Инструктор называет имя ребенка, который ведет колонну. Все строятся за ним и продолжают ходьбу, бег. Затем меняется ведущий и игра повторяется.

15. «Петрушка»

Ребенок сидит на корточках, затем высоко подпрыгивает, расставив широко ноги и руки в стороны, после приземления вновь приседает на корточки.

16. «Дружные пары»

Дети встают в пары, берутся за руки. По сигналу кружатся в одну сторону в течении 5-7 с, на второй сигнал останавливаются и после короткого перерыва кружатся в другую сторону.

17. «Цапля»

Детям предлагают различные варианты заданий: стоять на одной ноге на полу, закрыв глаза; стоять на одной ноге на скамейке.

18. «Перекались назад»

Присесть, сгруппироваться, обхватить колени руками, спина круглая.

Быстро и мягко перекатиться на спину до касания пола лопатками.

Снова перекатом вернуться в и. п.

19. «Не задень»

По кругу расставлены кегли на (расстоянии 50-60 см.) друг от друга. Дети идут по кругу.

По сигналу поворачиваются лицом в центр круга и прыгивают в середину, стараясь не задеть кегли.

20. «Через болото»

На одной стороне зала стоят несколько ребят, у каждого по две дощечки. На другой стороне (на расстоянии 6-8 м) «берег». Дети должны перебраться на «берег», наступая на дощечки и перекладывая их вперед себя.

21. «От понедельника до воскресенья»

Дети стоят в колонне друг за другом. Каждый ребенок по очереди называет день недели и перепрыгивает через натянутую длинную скакалку.

22. «Заведи мяч в ворота»

Дети строятся в две колонны у черты, перед которой ставят несколько дуг («ворота»). По сигналу ребенок ведет мяч правой и левой ногой через «ворота», а сам пролезает под «воротами», догоняет мяч, разворачивается, и ногой ведет мяч к черте. Дойдя до нее, отдает мяч впереди стоящему, а сам встает в конце колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не выполнят упражнение.

23. «Найди мяч»

Дети стоят вплотную друг к другу, лицом в центр, руки за спиной. В центре круга стоит водящий. По сигналу дети начинают передавать маленький мяч друг другу за спиной, а водящий пытается его найти. Тот, к кому обращается водящий, вытягивает руки вперед, показывает их. Если водящий угадывает, тот, у кого оказался мяч, встает на его место.

24. «Не опоздай»

В зале расставлены скамейки. Дети бегают или прыгают на двух ногах вокруг них, по сигналу надо быстро пролезть или встать или сесть на нее.

25. «Вперед с мячом»

Ребята садятся на пол, мяч зажат между ступнями, упор на руки сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед на 3м.

26. «Догони мяч»

Из двух шнуров выкладывается коридор (ш 30см, д 4-5м). Дети стоят в колонне, дети прокатывают мяч по коридору, бегут за ним, не давая мячу выкатиться за коридор, подправляя рукой или ногой.

27. «От пола на ракетку»

Дети парами встают друг против друга на расстоянии 2-4 шагов. У одного ребенка в руках теннисный мяч, у другого - ракетка. Первый бросает мяч об пол так, чтобы тот отскочил вверх. Второй ребенок ловит отскочивший мяч на ракетку и пытается его удержать.

28. «Разойтись и не упасть»

Двое детей идут по скамейке навстречу друг другу. Встретившись, расходятся, держась друг за друга, и продолжают движение.

29. «Спрыгни и развернись»

Спрыгнуть со скамейки с разворотом, правым и левым боком.

30. «Разойтись, не упасть»

Двое детей идут навстречу друг другу. Встретившись, расходятся, держась друг за друга, и продолжают движение.

Выполнила инструктор по ФК

Буланова Л.В.