

<p><b>Подвижные игры и игровые упражнения на развитие быстроты</b></p> <p><b>Тест «Бег на 30 м»</b></p> <p><b>Подвижные игры</b></p>	<p><b>Игровые упражнения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в колонне по одному и парами;</li> <li>- бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием; бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы; бег с ускорением и замедлением темпа;</li> <li>- бег со сменой ведущего;</li> <li>- бег с захлестыванием голени;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра; бег с выносом прямых ног вперед; бег с подскоками;</li> <li>- бег из разных стартовых положений;</li> <li>- бег на скорость-дистанция 10м, 20м, 30м; челночный бег (5 раз по 10 м);</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Догони голубя</b> У водящего голубь или стрела из бумаги (лист размером 15X20 см). Играющие становятся за линию впереди водящего. Он командует; «Марш!» — и бросает стрелу вперед. Дети бегут и стараются поймать ее. <i>Правила:</i> не оглядываться назад, бежать по сигналу; поймавший стрелу становится водящим.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Мы веселые ребята</b> Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей, примерно на середине между линиями, находится ловишка. Дети говорят: «Мы веселые ребята, Любим бегать и играть, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три, лови!» После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2—3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра повторяется.</li> </ul>

- **Стань первым**

Дети бегут в колонне. Воспитатель называет одного из детей. Он бежит и встает первым, найдя кратчайший путь. Можно пересекать площадку.

- **Один-двое**

Дети бегут в колонне по одному. По сигналу «двое» перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу «один» снова бегут друг за другом, не останавливаясь.

- **Кто скорее добежит до флажка**

4—5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12—15 м) на скамейках (стульях) лежат флажки. По сигналу «раз, два, три—беги» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4—5 детей.

*Усложнение:* в игру включить преодоление препятствия — подлезть под веревку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

- **Ловишка, бери ленту**

Дети строятся по кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за пояс или за ворот. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо

обозначить границы для игры). Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

*Правила:* ленточку не придерживать руками; лишившийся ленточки временно выходит из игры.

- **Уголки**

Игра хорошо проходит на большом участке, где много деревьев, расположенных недалеко друг от друга. Дети становятся возле них или в обозначенных на земле кружках. Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к кому-либо и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идет с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а находящийся в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удалось, оставшийся без уголка становится на середину. Если водящему долго не удастся занять уголок, воспитатель говорит: «Кошка». Все одновременно меняются местами, ведущий занимает чье-либо место.

*Правила:* до перебежки уговориться с тем, с кем хочешь поменяться местами; нельзя долго стоять в своем уголке.

### **Собери флажки**

На поле, площадке расставляют флажки через каждые 8—10 м. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем играющих, во втором ряду — еще на два меньше. Таким образом, если играют 10 детей, то флажков должно быть в каждом ряду 8, 6, 4, 2, 1. По сигналу дети бегут, каждый старается завладеть флажком в первом ряду. Двое, не успевших это сделать, выбывают из игры. После второго этапа остается шесть участников, затем четыре и наконец двое сильнейших. Ребенок, овладевший последним флажком, становится победителем (рис. 6).

*Правила:* если во время бега ребенок уронил флажок на землю, он должен сначала поднять его и только затем продолжать бег.

### **Догони соперника**

Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой. В 15—20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади, стараются осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных дети меняются ролями.

*Правила:* нельзя салить за линией дома.

### **Бег шеренгами**

Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15—20 шагов), можно дать им названия «Ракета», «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки, идут вперед, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги, участники которой сидят на земле, остается 2—3 шага, воспитатель дает команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. Подсчитываются осаленные. Игра повторяется, но на этот раз команды меняются ролями.

*Правила:* каждый раз дети обеих команд должны принимать определенное исходное положение, например, те кто наступает, могут брать друг друга под руки, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним

### **Перемена мест**

Две команды по 8—10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10—12 м) и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда, сделавшая это быстрее.

*Правила:* при перебежке не сталкиваться; встав в шеренгу, подравниваться.

• **Горелки**

Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2—3 шагов проводится линия. С помощью считалки выбирают ловишку:

«Косой, косой, Не ходи босой. А ходи обутый, Лапочки закутай.

Если будешь ты обут, Волки зайца не найдут.

Не найдет тебя медведь. Выходи, тебе гореть».

*С. Маршак*

Ловишка становится на линию спиной к остальным играющим. Все, стоящие парами, говорят;

«Гори-гори ясно, Чтобы не погасло.

Глянь на небо —птички летят, Колокольчики звенят.

Раз, два, три —беги!»

С окончанием слов дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один — справа, другой — слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки. Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если ловишка не поймал, он остается в той же роли.

*Правила:* во время произнесения слов ловишка не должен оглядываться; ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

• **Будь внимателен**

На одной стороне площадки 5—6 играющих, на противоположной (дистанция 8—10 м) напротив каждого лежат по три предмета (например, кубик, погремушка, флажок). На сигнал «Беги» играющие устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал, какой из трех предметов нужно взять, например, кубик. Дети берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию.

*Правила:* выигрывает прибежавший с предметом первым; ес.- ли взят не тот предмет, нужно вернуться и заменить его.

• **Физкульт-ура!**

Дети располагаются на одной стороне площадки за линией старта. На противоположной стороне в 15— 20 м отмечен финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим. Спорт — помощник!

Спорт — здоровье!

Спорт— игра!

Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу.

*Правила:* побеждают те, кто в числе первых трех пересек линию финиша.

*Усложнение:* победителей выстраивать на 1—2 шага дальше от линии старта.

• **Гуси-лебеди**

На одном конце площадки отмечается дом, где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома —логово волка. Остальное место площадки — луг. Назначаются или выбираются пастух и волк, они занимают свои места. Гуси пасутся на лугу,

П а с т у х . Гуси, гуси! Гус и. Га, га, га!

П а с т у х . Есть хотите? Г у с и . Да , да , да !

П а с т у х . Так летите! Г у с и . Нам нельзя,

Серый волк под горой Не пускает нас домой...

П а с т у х . Так летите, как хотите, Только крылья берегите!

Гуси, вытянув руки в стороны, летят домой, а волк выбегает и старается поймать (осалить) гусей.

*Правила:* пойманным считается тот, до кого дотронулся волк, подсчитываются пойманные гуси, назначается новый волк и пастух.

*Усложнение:* волк должен подлезть под дугу или в обруч.

<ul style="list-style-type: none"> <li> <p><b>Ястреб и утки</b></p> <p>На площадке рисуют два круга — озера, между ними расстояние 5—10 шагов. С помощью считалки выбирают ястреба, он встает между озерами. Остальные дети — утки плавают в своих озерах. По сигналу дети— утки меняются местами. В это время ястреб ловит уток.</p> <p><i>Правила:</i> ястреб только дотрагивается до уток, когда они находятся вне озера, в озере уток ловить нельзя: пойманные утки выбывают из игры и возвращаются на места после подсчета и смены ястреба.</p> <p>Для выбора ястреба можно использовать следующую считалочку:</p> <p>«Жил в реке один налим, Два ерша дружили с ним. Прилетали к ним три утки По четыре раза в сутки И учили их считать: Раз-два-три-четыре-пять!»»</p> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> <p><b>Перемени предмет</b></p> <p>На одной стороне площадки чертят 4— 5 кружков на расстоянии одного шага один от другого, в каждом по мешочку с песком. На противоположной стороне выстраиваются играющие в 4—5 колонн против каждого кружка. Каждый первый в колонне получает кубик (шишку, камешек). По сигналу дети бегут к кружкам, кладут в них кубики, берут мешочки с песком и возвращаются на места.</p> <p><i>Правила:</i> предмет нужно класть в кружок, не бросать; если предмет не точно положен в кружок, играющий должен вернуться и поправить предмет.</p> </li> </ul>
<p align="center"><b>Подвижные игры и игровые упражнения на развитие выносливости</b></p> <p align="center"><b>Тесты «Смешанное передвижение» и «Бег на лыжах 1км»</b></p> <p align="center"><b>Подвижные игры</b></p>	<p><b>Игровые упражнения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в колонне по одному и парами;</li> <li>- бег со сменой ведущего;</li> <li>- бег с захлестыванием голени;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра;</li> <li>- бег с выносом прямых ног вперед;</li> <li>- бег с подскоками;</li> <li>- бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скалкой, прыжками);</li> <li>- бег через препятствия высотой 10-15 см;</li> <li>- чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути по 100-150 м</li> <li>- бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200-300м;</li> <li>- медленный бег в течение 2-3 мин.</li> </ul>

- **Цветные автомобили**

По краям площадки располагаются дети с цветными кружками в руках — это рули. Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие кружок такого же цвета, бегают по площадке в любом направлении, гудят, поворачивая кружок как руль. Когда флажок опускается, все возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять

одновременно два или три флажка, и тогда выезжают все автомобили.

- **Найди себе пару**

Играющие ходят по площадке парами, по сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал «найди пару» встают парами, воспитатель также встает в пару с ребенком. Оставшемуся без пары говорят!

«Ты, Сережа, не зевай, Быстро пару выбирай!»

*Усложнение:* каждый раз менять пару.

- **Совушка**

Все играющие — птички, один — сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15—20 секунд снова дается сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети — птички бегают по площадке.

- **Чья колонна скорее построится**

Дети распределяются на три группы с одинаковым числом играющих. Каждая подгруппа выбирает определенный предмет, например, шишку или камешек и т. д. Все дети одной подгруппы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп — пенек, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят и бегают в разных направлениях. По сигналу «на места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну. Отмечаются те дети, которые быстрее выполнили задание.

*Усложнение:* воспитатель дает сигнал «стой». Играющие останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подает сигнал «на места». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и там строятся в колонну.

- **Поезд**

Дети строятся в 3—4 колонны на одной стороне площадки. Первый

стоящий в колонне — паровоз, остальные вагоны. Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться колоннами по всей площадке сначала медленно, затем быстрее и переходят на бег. «Поезда приехали к станции», говорит воспитатель. Дети замедляют темп и свободно расходятся. Воспитатель вновь дает гудок, движение поездов возобновляется.

- **Салки со скакалкой**

Двое детей берут за разные ручки обычную короткую скакалку, бегут по площадке, стараясь свободной рукой осалить остальных детей, убегающих от них. Первый пойманный встает между водящими, берется одной рукой за середину скакалки и включается в ловлю. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них поймать по одному игроку.

*Правила:* скакалку не отпускать; согласовывать действия в тройках.

- **Полоса препятствий**

В качестве препятствия могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, дельта для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по гимнастической скамейке (или бревну), оббежать набивные мячи (четыре мяча, положенных на расстоянии 1 м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по гимнастической скамейке, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6—7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

- **Коршун и наседка**

В игре участвует 8—10 детей. Одного из играющих выбирают коршуном, другого — наседкой. Остальные дети — цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, вытягивая руки в стороны, не дает коршуну схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой.

*Правила:* не разрывать сцепления в колонне; нельзя держать коршуна руками; пойманный идет в гнездо коршуна.



- **Салки — не попади в болото**

На площадке палочками, шишками, камешками обозначается место, куда нельзя забегать, — болото (муравейник, огород). Выбирают ловишку. По сигналу он догоняет детей, стараясь их осалить.

*Правила:* осаленный ловишкой или попавший в болото считается пойманным и выбывает из игры до подсчета осаленных.

- **Найди свое место**

Играющие образуют круг. Водящий за кругом с платочком в руке. По сигналу он пробегает за стоящими в кругу детьми, кладет кому-нибудь из них на плечо платок и продолжает бежать. Тот, у кого оказался платок, бежит навстречу водящему. В это время дети, стоящие в кругу, раздвигаются, как бы заполняя освободившееся место. Водящий и ребенок с платком должны отыскать это место и встать.

*Правила:* вставший на место правильно остается в кругу, а опоздавший становится водящим; если водящий 3 раза подряд был в этой роли, его заменяют.

- **Караси и щука**

Караси и щука. Половина детей образуют круг—пруд, расстояние между играющими два шага. Один — щука находится за кругом. Остальные играющие — караси бегают внутри круга. По сигналу «щука» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Те спешат занять место за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу (камешки).

*Правила:* щука ловит тех, кто не успел встать за камешек; после 3—4 повторений подсчитывают пойманных карасей; дети, стоящие в кругу и изображающие карасей, меняются ролями; назначается новая щука.

- **Скворечники**

Играющие чертят в разных местах площадки кружки или делают их из скакалок, шишек, камешков - это скворечники. В каждом пара скворцов.

Число играющих нечетное, один без дома. Дети бегают по площадке в

разных направлениях. По сигналу «скворцы прилетели» дети-скворцы бегут в скворечники и размещаются в них по двое. По сигналу «скворцы летят» снова бегают по площадке.

*Правила:* занимать можно любой скворечник, опоздавший остается без дома.

**Подвижные игры и игровые упражнения на  
развитие мышц спины,  
брюшного пресса, рук**

**Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на  
полу»**

**Подвижные игры**

**Игровые упражнения**

- сгибание и разгибание рук в упоре у стены; то же, но в упоре стоя у подоконника или стола;
- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле;
- \_ поочередное поднятие рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или на стуле;
- \_одновременное поднятие ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- \_одновременное поднятие рук из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- \_одновременное поднятие рук и ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- \_поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу;
- \_ поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора присев в упор лежа и обратно;
- \_ сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3-4 серии по 5-6 раз, повторяя упражнение с небольшим паузами между сериями);

### **Тест «Из вися лежа на низкой перекладине»**

Как сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, так и вис лежа на низкой перекладине рассчитан на развитие силы мышц рук и укрепление плечевого пояса. Подтягивание удастся детям не сразу, поэтому вначале рекомендуется укрепить мышцы рук, для чего необходимо освоить сгибание и разгибание рук в упоре лежа и все подводящие к нему упражнения, а только после этого переходить к подтягиванию 2-3 серии по 3-4 раза в каждой.

### **• Перетягивание в парах**

На площадке прочерчивают три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Игроки становятся шеренгами за дальними линиями, распределившись (согласно «весовым категориям») парами. По сигналу «Сойдись!» пары подходят к средней линии и берутся (кистью за запястье) за руки. По сигналу «Тяни!» каждый старается утащить своего соперника за линию своего «дома». Проигравший становится «пленным». После окончания перетягиваний подсчитывают пленных и отпускают их в свои команды.

### **• Подвижный ринг**

Толстую веревку или канат (длиною 3—5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по «весовым категориям» на четверки. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись двумя руками, поднимает и натягивает его (как бы образуя ринг). За спиной игроков в 3 шагах от них ставят по одной булаве (кегле, городку, теннисному мячу). По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому это удастся, побеждает.

### **• Вытолкни из круга**

В круг диаметром 2 м входят два игрока, каждый из которых представляет свою команду. Соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку (правая рука у каждого снаружи). По сигналу они начинают борьбу, стараясь с помощью палки (отпускать и выворачивать которую нельзя) вытолкнуть соперника за пределы круга. Игрок, переступивший линию, выходит из игры и уступает победное очко сопернику. Затем соревнуются другие представители команд. Итог игры подводится по набранным очкам.

*Вариант этой игры «Бой петухов»* проводится по тем же правилам. Однако водящие, прыгая на одной ноге и заложив руки за спину, стараются вытолкнуть плечом друг друга за пределы круга.

<p>• <b>Зайцы и моржи</b></p> <p>На противоположных сторонах площадки за линиями «дома» располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Игроки приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, выпрыгивая из приседа (словно «зайцы»), продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Команда, игроки которой первыми соберутся в новом «доме» (закончив прыжки), побеждает. Обрато игроки передвигаются в упоре лежа, перебирая руками (как «моржи»). Игру можно проводить и как линейную эстафету.</p>	<p>• <b>Кто сильнее</b></p> <p>Два резиновых бинта, укрепляют к гимнастической стенке или столбу. Оба конца эластичных бинтов должны быть свободны. На полу (земле) делается ряд отметок (линий) с цифрами. Чем дальше от гимнастической стенки находится линия, тем больше цифра. Например, 1 м — 1 очко, 1 м 10 см — 2 очка, 2 м а — 3 очка и т. д.</p> <p>По сигналу первые игроки подходят к стенке и, взяв в каждую руку конец бинта, отходят от стенки, стараясь натянуть бинт и наступить ногой на возможно дальнюю отметку. Судья записывает цифру и громко ее объявляет. После этого игрок делает два шага назад, отпускает бинты и касается рукой следующего игрока. Тот повторяет упражнение. Когда все участники побывают на контрольном пункте, объявляется лучший результат.</p>
<p>• <b>Перетягивание</b></p> <p>Участники делятся на группы по 2-4 человека. Для каждой группы чертится круг (диаметром 3-4 м). Два игрока каждой группы становятся в круг спиной друг к другу и берутся за руки. По сигналу игроки начинают перетягивание соперника. Побеждает тот, кому удастся перешагнуть линию круга или наступить на нее.</p>	<p>• <b>Зигзаги</b></p> <p>Игроки, взявшись за руки, становятся в одну шеренгу, образуя «цепь». Направляющий, обычно более сильный игрок, начинает бежать, неожиданно меняя направление движения, делать зигзаги и тянуть всех за собой. Игроки, которые разрывают «цепь» или падают, выходят из игры. Игра продолжается 2-3 мин. Победителями считаются игроки, которые в течение всей игры не упали и не разорвали «цепь».</p>

- **Тянуть редьку**

Участники садятся на пол в колонну по одному (ноги врозь), руками обхватывают талию впереди сидящего игрока. Выбирают игрока, который начнет игру. Он садится впереди колонны напротив первого игрока лицом к нему, упирается в его ноги своими ногами и берет его за руки.

По команде преподавателя, начинающий игру тянет сидящего напротив него игрока, стремясь оторвать его от колонны. Если ему это удастся, то на его место садится первый игрок колонны, а он садится в конце колонны. Если же он не смог оторвать первого от колонны за определенный промежуток времени, то он выходит из игры, а первый из колонны садится на его место.

Начинать можно только по команде преподавателя. Если игрок сделал это раньше, перетягивание не засчитывается, и он выходит из игры.

Игроки, сидящие в колонне, не должны отпускать рук. Допустивший такую ошибку садится в конце колонны.

Задача игроков в колонне – помочь первому игроку удержаться в колонне.

При большом количественном составе группы игру рекомендуется проводить двумя или тремя командами. В этом случае победителем признается команда сумевшая сохранить большее число участников

- **Квач – лягушка**

Все игроки (на ограниченной площадке) принимают положение упора присев. В таком же положении за пределами площадки находятся и два

«квача». По сигналу «квачи» начинают догонять играющих. Все участники игры перемещаются только «лягушкой» (с поочередной опорой на руки и ноги). Задача «квачей» – запятнать остальных игроков. Тот, до кого смог дотронуться «квач» сам начинает ловить остальных игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.

- **Футбол раков**

Выбирают водящего. Остальные игроки располагаются на ограниченной площадке в положении упор лежа сзади. По сигналу водящий, стоящий за пределами площадки, бросает мяч, стараясь попасть в одного из игроков. Игроки могут защищаться от попадания мячом, выставляя ноги навстречу мячу или убегать от мяча в упоре сзади. Если водящий попал мячом в туловище или руки игрока, он меняется с ним местами. Если водящий промахнулся или попал игроку в ноги, «раки», получив мяч в свое распоряжение, начинают передавать его друг другу ногами, передвигаясь в упоре сзади по площадке. Водящий старается завладеть мячом. Если это ему удастся, то он снова бросает мяч в игроков с того места, где его взял.



**Подвижные игры и игровые упражнения на развитие гибкости Тест «Наклон вперед из положения стоя на полу»**

**Игровые упражнения**

Перед тем как приступить к занятиям, немного «разогрейте» мышцы - сделайте короткую разминку (быстрая ходьба или бег на месте, несколько приседаний). Упражнения выполняйте медленно, без резких движений, стараясь в крайних точках фиксировать позицию на несколько секунд.

**Потягивание**

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч.

Сделайте глубокий вдох-выдох, приподнимая руки вверх на вдохе и опуская - на выдохе. Выполните 2-3 раза, с каждым повторением стараясь все больше вытянуться вверх.

**Наклон вперед**

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч.

Сделайте вдох, потянувшись руками вверх, на выдохе - выполните наклон вперед, потянувшись ладонями к полу (ноги при этом старайтесь

держат прямыми, колени не сгибать). Повторите 4-6 раз с задержкой внизу на 3-5 секунд.

**Наклоны в стороны**

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч.

Поднимите вверх одну руку и выполните наклон в сторону, максимально вытягиваясь вслед за рукой (без пружинистых движений).

Выполните 4-6 раз в каждую сторону.

**Выкрут**

Для выполнения этого упражнения можно использовать гимнастическую палку. Держась палку, поднимите руки вверх и выполните вращательное движение (выкрут назад) в плечевом суставе. Очень важно, чтобы руки все время оставались прямыми - для этого необходимо правильно подобрать ширину хвата. Выполните 10-12 раз.

**Бабочка**

И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе.

Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Далее в этом положении вытянитесь за руками вперед, стараясь коснуться животом пола. 6 раз

**Потянись**

И.п. - сидя на полу, ноги прямые.

Достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги

вместе, колени не сгибать. 6 раз

**Подними ногу**

И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки — упор сзади, носки оттянуты. Поднять, не сгибая, попеременно правую и левую ноги. 6 раз каждой ногой

**Лодочка**

И.п.- лежа на спине. Поднять ноги вверх и выполнять движения как при езде на велосипеде.

**Лебедь**

И.п.-ноги вместе,руки в стороны на уровне плеч (для равновесия).

Сделайте широкий шаг правой ногой вперед и присядьте, пока колено левой ноги не коснется пола (если это трудно, не приседайте так глубоко). Вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое левой ногой.

Выполняйте упражнение в 3 подхода по 4 повторения (каждой ногой).

**Палку за спину**

Игроки делятся на команды и выстраиваются в колонны. Интервал между партнерами по команде – полшага. Первые номера команд держат перед собой гимнастическую палку. Руки прямые, хват широкий. По свистку необходимо поднять руки и завести палку за спину, немного прогнувшись и не сгибая рук. Стоящий сзади игрок принимает палку и тем же способом передает дальше по цепочке. Игрок, стоящий в колонне последним, получает палку и бежит в начало колонны, при этом вся команда делает шаг назад. Эстафета заканчивается, после того, как во главе колонны побывает каждый член команды, побеждает команда, выполнившая упражнение первой. Вместо гимнастической палки можно использовать мяч.

**Передача мяча**

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на

расстоянии шага друг от друга. Задача участников — передать мяч стоящему сзади игроку над головой. Команда, которая делает это быстрее, побеждает.

### ***Передача мяча змейкой***

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников передать мяч стоящему сзади. Причем один из игроков передает мяч над головой, а другой — между ног. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

### ***Тоннель из обручей***

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

### ***Эстафета с гимнастической палкой***

### ***Эстафета с гимнастической палкой***

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Первый игрок по сигналу ведущего перешагивает через гимнастическую палку, которую держит в руках, затем передает ее следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание.

### ***Арки***

В игре принимают участие 2 команды. На игровой площадке устанавливают столбики, за которые привязывают веревки так, чтобы получились арки. Причем каждая последующая арка должна быть ниже другой. Количество арок может быть различным. Задача игроков — пройти все арки, наклонившись назад. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

### ***Циркачи***

В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

### ***Летающий мяч***

Игроки встают в круг. Их задача — перекидывая мяч, не дать ему упасть как можно дольше. Причем игроки не должны сходить с места и даже отрывать ступни от пола. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

### ***Мостики***

Необходимо разметить игровое поле: квадрат, разделенный на 16 частей. У игроков можно взять фанты. Из числа игроков выбирается водящий, который с помощью фантов определит участника, а с помощью вертушки — номера квадратов, в которых он должен разместить 2 руки и 2 ноги. По игровой площадке расставляются все игроки. Задача каждого игрока — продержаться на ноге в неудобной позе как можно дольше. Тот, кто смог устоять дольше всех, меняется с водящим ролями.

### ***Путаница***

Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки запутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

### ***Ящерицы***

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.

<p align="center"><b>Подвижные игры и игровые упражнения на развитие скоростно- силовых качеств и меткости</b></p> <p align="center"><b>Тест «Метание теннисного мяча в цель»</b></p> <p align="center"><b>Подвижные игры</b></p>	<p><b>Игровые упражнения</b> катание мяча, шарика в ворота (ширина 20 -30см) в ворота с расстояния 3 м.; катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 3 м); катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами (длина дорожки 3-4м); бросание мяча вверх и ловля двумя руками; бросание теннисного мяча вверх и ловля одной рукой; бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении; бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа; катание друг другу набивного мяча; бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад, из положения лежа на животе;</p>
<p>метание теннисного мяча вдаль на расстояние 6-12 м правой и левой рукой;</p> <p>метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м;</p> <p>метание в вертикальную цель ( высота 2м) правой и левой рукой, постепенно увеличивая расстояние;</p> <p>метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа;</p> <p>метание мяча двумя руками в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа;</p> <p>метание теннисного мяча правой и левой рукой в движущуюся цель; метание мяча двумя руками в движущуюся цель;</p> <p>бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч;</p> <p>метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы 9мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутов- дротиков.</p>	<p><b>Сбей кеглю</b> На одной стороне площадки чертят 3—4 кружка, в них ставят большие кегли. На расстоянии 1,5—2 м от них обозначают шнуром линию. 3—4 детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и приносят их следующим. Воспитатель ставит кегли на место.</p> <p><i>Правила:</i> катить в кеглю, расположенную напротив стоящего ребенка; бежать за мячом только после того, как все закончили катание.</p>

### **Докати обруч до флажка**

Дети с обручами стоят у линии. По сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой или палочкой к флажку на подставке. Кто докатит свой обруч к цели, пи разу не уронив его, получает значок из картона. Когда все соберутся у флажка, обручи катят к другому месту, куда переставляется флажок, и т. д. В конце игры подсчитывается, у ко- го значков больше.

*Правила:* не давать обручу упасть.

### **Шарики и столбики**

На одной линии ставят несколько бревнышек или цилиндров из крупного строительного материала с промежутками примерно 20—30 см. Выходят по очереди 3—4 детей, становятся у обозначенной линии примерно в 1,5—2 м от предметов. Катят шарики, выполняя следующие задания: про- катить шарик через ворота (промежуток между столбиками), попасть шариком в столбик; прокатить как можно дальше через тоннель (выстроенные в два ряда столбики, покрытые фанеркой) .

*Правила:* катить от обозначенной линии; выполнять указанное воспитателем задание.

### **Брось — догони!**

Натянуть веревку на высоте 20—30 см от земли. Перед ней на расстоянии 2—3 м обозначить линию. Играющие ложатся па живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через веревку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

*Правила:* бросать из положения лежа; догонять и поднимать свой мяч.

*Усложнение:* догнав мяч, повернуться обратно, перепрыгнув веревку и прибежать на исходную линию.

### **Скользкая цель**

На площадке ставят невысокий стол или используют широкий пень с ровной поверхностью. Играющие встают вокруг на расстоянии 2—2,5 м. В руках у них мешочки с песком. По очереди бросают мешочки на стол так, чтобы они не упали, а остались лежать на нем.

*Правила:* бросать мешочек способом снизу; за удачный бросок начисляется очко.



### **Сбей кеглю (булаву)**

Играющие встают за линию, в 2—3 м от которой напротив каждого поставлены кегли или булавы. В руках у детей мячи. По сигналу они прокатывают мячи по направлению к кеглям, стараясь сбить их. По следующему сигналу идут за мячами, поднимают упавшие кегли и катят еще 2 раза. Подсчитывается, кто сбил кеглю большее число раз.

*Правила:* большой мяч катят двумя руками, маленький — одной, чередуя движение правой и левой рукой.

### **Точный удар**

Две команды по 8—10 детей выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на земле обруч или нарисованный круг (диаметр 1 м). По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды второму из первой команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов.

*Правила:* мяч бросать в обруч; если мяч задел обруч, бросок выполняется снова; ребенок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в колонне.

### **Передал — садись**

Играющие выстраиваются в 3—4 колонны. Впереди каждой на

расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает мяч первому в своей колонне. Поймав мяч, ребенок

перебрасывает его водящему и садится на землю. Водящие бросают мячи вторым, потом третьим играющим и т. д. Получив мяч от последнего иг-

рающего своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успели быстро подняться.

### **Выстрел в небо**

Дети распределяются на две команды и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10—12 метров. По два играющих одной и другой команды выходят в круг с теннисными мячами и бросают их как можно выше вертикально вверх. Чей мяч продержится дольше в воздухе, та команда получает одно очко.

*Правила:* бросать мяч вверх одновременно по сигналу; берут мячи после отскока от земли те, кто их бросал.

### **Горизонтальная мишень**

На земле чертят несколько концентрических кругов в 4—5 шагах от линии метания. Дети по очереди бросают обычный или набивной мяч двумя руками из-за головы. Оценивается -попадание — чем ближе, тем меньше очков.

*Правило:* падение вне круга не засчитывается.

### **Играй, играй, мяч не теряй!**

Дети, располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о землю, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч в стену, в корзину. После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх.

*Правила:* играть с мячом, не мешая товарищам, находить свободное место на площадке; не успевший по сигналу поднять мяч получает штрафное очко.

### **Мишень —корзинка**

Небольшую корзинку подвешивают к ветке дерева и раскачивают. 2—3 играющих встают за кругом, обозначенном на расстоянии 3—4 шагов от нее, стараются забросить в корзину какие-либо мелкие предметы, например один еловые шишки, другой — сосновые, третий — желуди. Когда корзина перестает раскачиваться, производится подсчет заброшенных предметов. Выигрывает тот, чьих предметов оказалось в корзине больше.

*Правила:* при метании нельзя заходить в круг; бросать в корзину по одному предмету любым способом.

### **Волейбол с воздушными шарами**

Натянуть веревку примерно на высоте 1,2—1,5 м. Связать вместе два воздушных шара, в которые можно налить по несколько капель воды. По обеим сторонам от веревки располагаются команды, по 3—5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

*Правила:* стараться играть дружно, передавая шары тому, кому удобнее отбить их на другую сторону; команде, на чьей стороне опустились шары, начисляется штрафное очко; шары не задерживать руками, а отбивать.



### **Ловишки с мячом**

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три — мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть — вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять — бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит:

«Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

*Правила:* передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запятнает мяч, пропускает одну игру; мяч бросать, целясь, в ноги.

### **Мяч на ступеньках**

Дети, стоя перед лестницей со ступеньками,<sup>^</sup> играют в классы, бросая мяч по очереди.

1-й класс — попадать мячом на поверхность каждой ступеньки

*Вариант:* дети сидят на нижней ступеньке лестницы. Один ребенок, стоя перед ними на расстоянии 1—2 м, бросает мяч каждому сидящему по очереди. После того как мяч брошен всем, поймавшие его переходят на следующую ступеньку, а тот, кто не поймал, остается на прежнем месте. Выигрывают те, кто первыми добрались до верхней ступеньки.

### **Попади в цель**

Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч, шишку, каштан. Попадание в центр между связанными обручами дает три очка, а во все обручи — по одному. Выигрывает тот, кто первым наберет условленное количество очков.

*Правила:* бросать предметы по очереди, любым способом — снизу, от плеча.

### **Мяч водящему**

Дети распределяются на 2—3 равные подгруппы и строятся в колонны. Расстояние между колоннами 3—4 шага. Перед колоннами проводится линия.

На расстоянии

5 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. В каждой

подгруппе выбирают водящего, который становится против колонны за второй чертой. По сигналу водящие бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий бросает его обратно, а сам встает в конец колонны. Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча.

*Правила:* мяч бросать двумя руками снизу, не заходя за черту; уронивший мяч сам его поднимает; не сумевшему поймать водящий бросает еще раз.

### **Кати в цель**

Между деревьями натягивается веревка, на нее на проволочках низко над землей подвешены квадраты из плотного картона или фанеры (можно использовать старые фанерки от лото). Расстояние между квадратами 20 см. Вызванные дети встают на исходную линию в 3—4 см от веревки и по сигналу катят мяч или шарик в цель. Идут за мячами, катят еще раз, после чего передают следующим.

*Правила:* катить от исходной линии по сигналу; большой мяч толкать двумя руками, маленький — поочередно правой и левой рукой.

### **Брось — догони**

Начертить две линии на расстоянии 20 м одна от другой. Стоя за первой линией, все играющие бросают вдаль мешочки с песком. Каждый подходит к своему мешочку, берет его и на сигнал «марш» бежит за вторую линию на другую сторону площадки.

*Правила:* бросать установленным способом (снизу или сверху); выигрывает первый перебежавший за линию.

### **Подвижная мишень**

К игрушечным машинам прикрепляют мишени из фанеры или плотного картона в соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2—3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8—10 бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина отказалась дальше от исходной линии.

<p style="text-align: center;"><b>Подвижные игры и игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Тест «Прыжок в длину с места»</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Подвижные игры</b></p>	<p><b>Игровые упражнения</b></p> <p>Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом. Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево.</p> <p>Прыжок вверх из глубокого приседа.</p> <p>Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см.</p> <p>Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5—6 м.</p> <p>Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке.</p> <p>Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию. Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом.</p> <p>Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед.</p> <p>Во время ходьбы перепрыгивать через 6—8 предметов высотой 15—20 см (мячи, барьеры).</p> <p>Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку.</p> <p>Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.</p>
<p>Прыжки вверх и вниз по наклонной доске. Прыжок с высоты 30—40 см.</p> <p>Прыжок с высоты 30—40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи— на расстоянии 15—20 см.</p> <p>Прыжок с высоты с поворотом на 180°.</p> <p>Прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед.</p> <p>Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги.</p> <p>Прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку в беге. Прыгать через скакалку, вращая ее назад.</p> <p>Прыгать через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега.</p> <p>Прыгать из обруча в обруч.</p> <p>Прыгать через длинный обруч, вращая его как скакалку.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p>	<p><b>Кто соберет больше лент</b></p> <p>На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20—25 см, вешают небольшие ленточки. 5—6 детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Затем выходят следующие.</p> <p><i>Правила:</i> подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только одну ленточку.</p>



### **Положи скорее камешки**

На одной стороне площадки дети делают небольшие лунки (или очерчивают кружки) и встают напротив в шеренгу на расстоянии 4—5 м. Около каждого лежат 5—6 камешков. По сигналу дети берут по одному камешку, прыгают на двух ногах к своей лунке или кружку, кладут камешки и бегом возвращаются. Прыгают со следующим камешком. Выигрывает тот, кто раньше всех выполнил задание.

*Правила:* камешек класть в лунку или кружок; если он выскочил, надо вернуться и положить его снова; прыгать до самой лунки; не начинать бег до

тех пор, пока камешек не окажется в лунке.

*Усложнение:* прыгать до лунки на одной ноге; прыгать до лунки боком.

### **Попрыгунчики**

На земле на расстоянии 50—60 см одна от другой чертят линии. Дети друг за другом перепрыгивают липни на двух ногах разными способами: прямо, боком правым и левым с междускоком на месте.

*Правила:* прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно;

согласовывать силу толчка с препятствием (ближе — дальше).

*Усложнение:* изменять расстояние между линиями, развивая у детей умение выполнять более короткие или длинные прыжки.

### **Ножная цель**

Перед скамейкой или бревном высотой 30 см выкладывают из шнуров или рисуют круг диаметром 30 см. Дети встают на возвышение, по сигналу спрыгивают в круги и тут же выпрыгивают из них.

*Правила:* спрыгивать мягко, сильно не приседать; быстро делать следующий прыжок; задевший круг выходит из игры.

*Усложнение:* спрыгнув в кружок, выполнить в нем прыжок вверх.

### **Салки в два круга**

Дети образуют два круга: внутренний и внешний, двигаются боковым галопом в противоположных направлениях. По сигналу воспитателя

останавливаются, и все играющие внутреннего круга стараются осалить

стоящих во внешнем круге раньше, чем они успеют присесть. Игра повторяется. Каждый круг движется боковым галопом в другую сторону.

*Правила:* ловить и приседать после сигнала; после подсчета пойманные встают во внутренний круг.

<p><b>Кто скорей по дорожке</b> Из палочек, шишек, камешков, (льдинок) выкладывают 4—5 узких дорожек (ширина 20 см, длина 4 м). 4—5 детей встают у начала дорожки и по сигналу прыгают на двух ногах к концу, где лежат кубики или воткнуты в землю небольшие палочки. Выигрывает тот, кто первым закончит прыжки.</p> <p><i>Правила:</i> прыгать на двух ногах по дорожке, не выходя за ее пределы.</p> <p><i>Усложнение:</i> выполнять прыжки на одной ноге; перепрыгивать положенные каждому на дорожке 4—5 невысоких предмета (кубики, камешки); выполнять прыжки боком.</p>	<p><b>Прыгуны</b> На землю кладут три палки. Трое детей встают так, чтобы палки находились между их ногами. Под текст песни дети прыгают по очереди над палками, то скрещивая, то разводя ноги, не задевая палку. На каждое четверостишие прыгает другой ребенок. «Зайка беленький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так, И ушами шевелит. Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, Надо лапочки погреть. Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Скок-скок, скок-скок, Надо зайке поскакать».</p> <p><i>Правила!</i> прыгать не задевая и не сдвигая палки с места; соблюдать ритм прыжков, начинать и заканчивать прыжки в соответствии с началом и окончанием чтения стихов.</p> <p><i>Усложнение:</i> во время прыжков выполнять хлопки перед собой, над головой, за спиной.</p>
<p><b>Не задень</b> На границах площадки с противоположных сторон (ширина 3—4 м, длина 8—10 м) двое водящих с длинной веревкой. Остальные играющие — на площадке. Водящие ходят, держа веревку примерно на высоте 15—20 см от пола. Играющие бегают, перепрыгивая через веревку.</p> <p><i>Правила:</i> перепрыгивая, не задевать веревку; тот, кто задел, на некоторое время выходит из игры.</p>	<p><b>Лягушки в болоте</b> На земле чертят большой прямоугольник, с двух сторон — берега, на них на расстоянии 50 60 см друг от друга кочки (небольшие бугорки, нарисованные кружки), в стороне журавль в гнезде. Лягушки располагаются на кочках и говорят: «Вот с насиженной гнилушки В воду шлепнулись лягушки. Стали квакать из воды: Ква-ке-ке, ква-ке-ке, Будет дождик на реке».</p> <p>С окончанием слов журавль ловит лягушек, а они прыгают в воду, где их ловить нельзя. Как только журавль отходит подальше, лягушки прыгают на кочку. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирается новый журавль из тех, кто ни разу не пойман.</p> <p><i>Правила:</i> с кочки в болото прыгать одним прыжком, мягко приземляясь на обе ноги, ловить лягушек можно на кочке или за границами болота.</p> <p><i>Усложнение:</i> ввести второго журавля; увеличить расстояние от кочек до болота.</p>

### **Сумей вскочить**

Дети поочередно подходят к возвышению (бревну, устойчивой скамейке и т. п.) и выполняют прыжок на препятствие разными способами: впрыгивают с места на обе ноги; то же с 3—5 шагов.

### **Прыгни — повернись!**

Дети, стоя свободно, выполняют три прыжка на месте в обруче (диаметр

1 м), на четвертом, высоком прыжке стараются в верхней точке взлета

подтянуть колени согнутых ног к груди, обхватить их руками, затем быстро разогнуть ноги, мягко приземлиться.

*Усложнение:* вместо сгибания ног выполнить поворот на 360°.

### **Сильный удар**

На горизонтально расположенную ветку, стойку подвешивается в сетке мяч. Двое детей примерно одинакового роста встают с двух сторон от мяча, который висит выше поднятых рук детей на 25 см. Они подпрыгивают вверх и стараются сильнее ударить по мячу. Выигрывает тот, кто чаще отбивал мяч от себя в другую сторону.

*Правила:* подпрыгивать вверх толчком двух ног; отбивать мяч, касаясь его двумя руками.

*Усложнение:* мяч подвешивается на длинной веревке к высокому столбу. Задача играющих — отбивать мяч так, чтобы он закрутился вокруг столба.

### **Не наступи**

Несколько играющих (каждый себе) кладут на землю палочки (длиной 40 см) и встают от них справа. Под счет воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся (прыгал неточно под счет, наступил на палочку), выходит из игры.

*Правила:* прыгать ритмично, чередуя прыжки в правую и левую сторону

### **Прыгни — присядь!**

Играющие стоят в колонне на расстоянии одного шага один от другого. Двое водящих с веревкой в руках (длина 1,5 м) располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят веревку перед колонной (на высоте 25—30 см от земли). Играющие в колонне поочередно перепрыгивают через веревку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся веревку на высоте 50—60 см. Дети быстро приседают, принимая положение группировки (обхватывают колени руками, приближают голову к коленям), чтобы веревка их не задела. При повторении игры водящие меняются. Выигрывают те, кто, не задев веревки, сумел выполнить прыжки и

приседания.

*Правила:* подпрыгивать вверх толчком двух ног, не перешагивать; тот, кто ошибся (при прыжке или в приседе коснулся веревки), выходит из колонны на 2—3 повторения игры.

### **Пингвины с мячом**

Дети стоят в 4—5 звеньях. Напротив каждого звена (на расстоянии 4—5 м) ориентир — высокий кубик, палочка. Первые в звеньях получают мячи (резиновые, волейбольные, мягкие матерчатые). Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и, обежав ориентир, возвращаются каждый к своему звену и передают мяч следующему. Когда все прибегут, прыгают другие 4—5 детей

*Правила:* прыгать, не теряя мяча; потерявший должен снова зажать мяч ногами и начинать прыжки с того места, где был потерян мяч.

*Усложнение:* прыгать с мячом до ориентира и обратно; играть командой

— выигрывает та, игроки которой быстрее сумели закончить дистанцию.

### **Будь ловким**

Дети стоят лицом в круг, у ног каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30—40 с воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех, кого ни разу не коснулся предыдущий водящий.

*Правила:* мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать; водящий может касаться того, кто находится внутри круга; как только водящий отходит дальше, ребенок снова прыгает.

*Усложнение:* прыгать в круг на одной ноге; ввести еще одного водящего.

### **Не оступись**

Соревнуются две команды (по 5—6 детей). Первые в каждой команде продвигаются вперед прыжками на одной ноге, остальные идут рядом. Как

только прыгающий оступился, начинает прыгать второй ребенок из этой же команды. Выигрывает команда, сумевшая одолеть прыжками более длинную дистанцию.

*Правила:* прыгать на одной ноге, вставшего на обе ноги тут же сменяют; сменивший начинает с того места, где ошибся предыдущий играющий.

### **Кто сделает меньше прыжков**

На площадке обозначают две линии на расстоянии 5—6 м. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь ее за меньшее число прыжков. Для этого необходимо сильнее оттолкнуться, приземление выполнить мягко и тут же начинать отталкивание для следующего прыжка.

*Правила:* ноги сильно не расставлять, приземляться на обе ноги.

*Усложнение:* увеличить дистанцию до 10 м (это потребует в среднем 8—10 прыжков).

### **С кочки на кочку**

На земле чертят две линии — два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30 м). Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки — кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80 см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает увязшему руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

*Правила:* прыгать можно толчком одной или двух ног, выбирая маршрут по желанию; нельзя становиться ногой между кочками; тот, кто нарушил, остается в болоте, пока его не выручат; выручать можно после того, как все переправятся на берег.

### **Лягушки и цапля**

В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки (высота 15 см), на них вешают веревку с грузиками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «цапля» она перешагивает через веревку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной погон, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

*Правила:* из болота можно выпрыгивать; перешагнувший через веревку считается пойманным.

*Усложнение:* ввести вторую цаплю, поднять веревку на высоту 20 см.

### **Прыжковая эстафета**

Играющие встают в колонны и продвигаются вперед различными прыжками: с одной ноги на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком. Можно также комбинировать задания, прыгая в одну сторону на правой ноге, а в другую — на левой. В конце продвижения дать задание — выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца,

