



Игры на развитие быстроты движений



Игра "За ведущим"

Дети становятся в колонну.

По всему залу зигзагообразно
расставлены кегли.

Дети бегут за ведущим стараясь не
задеть кегли.

Тот ребенок, который задел кеглю,
становится в конец колонны.

Если кеглю задел ведущий, то
воспитатель назначает нового.

Игра может продолжаться до тех пор,
пока каждый не побывает в роли
ведущего.



Игра "Догнать соперника"

Дети выстраиваются в две колонны напротив друг друга на противоположных сторонах площадки.

По сигналу воспитателя играющие выполняют задания в определенной последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии площадки, учащенная ходьба, бег (2,5 - 3 мин.). Игроки команд стараются догнать соперников, кому это удастся побеждают.



Игра "Я - впереди"

Дети стоят в колонне друг за другом. Перед ними полоса препятствий (набивные мячи, кегли, дуги, обручи, гимнастическая скамейка).

По сигналу воспитателя дети бегут за ведущим (первый в колонне), преодолевая полосу препятствий: оббегают набивные мячи, подлезают под дуги, пробегают по скамейкам, пролезают через обручи.

Затем ведущим становится ребенок, стоящий за ним, а прежний встает в конец колонны.

Игра продолжается до тех пор, пока каждый игрок не побывает в роли ведущего.

Игра "Кто дальше бросит"

Дети встают у линии и бросают мяч о стену, ловят его и делают один шаг назад. Постепенно отступая от линии, бросают и ловят мяч.

Выигрывает тот, кто ни разу не уронит мяч и будет находиться дальше всех от линии.



Игра "Оттолкни и поймай мяч"

Дети делятся на пары, у каждой пары свой мяч. Один ребенок сидит на корточках, второй стоит на расстоянии 3 - 3,5 м. от него. Сидящий отталкивает мяч руками стоящему, быстро встает, поворачивается кругом, ловит брошенный партнером мяч, снова принимает исходное положение.



"Не урони мяч"

Дети встают у нарисованной в центре зала линии (шнура). Дается задание бросить мяч вверх, поймать его, ударить о землю и поймать его, подбросить вверх, сделать хлопок и поймать.

Каждое упражнение выполняется с продвижением на один шаг вперед (если мяч не упал). Если мяч падает, ребенок возвращается к центральной линии и снова начинает выполнять упражнения.

Каждый ребенок должен дойти до финиша (флажок).
расстояние
от старта до финиша
5 - 6 метров.



"Скорее пролезай"

Дети стоят в две колонны (два звена). Перед каждой разложены один за другим три обруча (2 - 3 м. от детей). Расстояние между обручами 40-50 см.

По сигналу "Бегом!" двое впереди стоящих детей бегут по направлению к обручам, быстро берут его двумя руками, поднимают над головой, пролезают через него. Кладут на место, выпрямляются и выпрыгивают из обруча. Затем прыгают на одной ноге до 2 обруча. берут его и крутят как юлу (2-3 раза), быстро ловят и кладут на место. Прыгают на одной ноге до 3 обруча. Прыгают с ним, как со скакалкой до финиша. Бегом возвращаются к команде.

Игра "Задержи мяч"

Дети образуют круг, в середине его стоит водящий с мячом, перемещаясь по площадке (по залу). Поймай мяч, водящий, не сходя с места, быстро бросает его в любого игрока.

Ребенок, в которого попали, становится водящим, а прежний водящий встает на его место.

Побеждают те дети, которые были меньше раз в роли водящего.





Игра "Бабочки, лягушки, цапли"



Дети свободно бегают на площадке.
По сигналу воспитателя они начинают
подражать движениям -

- * бабочек (машут »крылышками«, кружатся),
- * лягушек (опускаются на четвереньки и скачут),
- * цапель (замирают, стоя на одной ноге).

Как только воспитатель произнесет:
"Снова побежали!", они снова начинают бегать
по площадке в произвольных направлениях.



Игра "Саранча"

Перед началом игры выбирают ребенка — «ловца саранчи». Он встает с одной стороны зала (площадки). Остальные дети — «саранча» стайкой располагаются в любом месте. Среди них выбирают ведущего. По сигналу взрослого «ловец» начинает шагать на месте или по периметру зала (площадки), произнося текст:

Стрекоча, стрекоча, стрекоча,
Черной тучею летит саранча.
Все съедает на своем пути —
Ни листочка, ни травинки не найти.
Чтобы сад и огород сохранить,
Надо быстро саранчу переловить!

Ребята стайкой за ведущим в любом направлении выполняют медленный бег или подскоки с ноги на ногу.

После слова «переловить» начинается бег с ловлей и увертыванием. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.



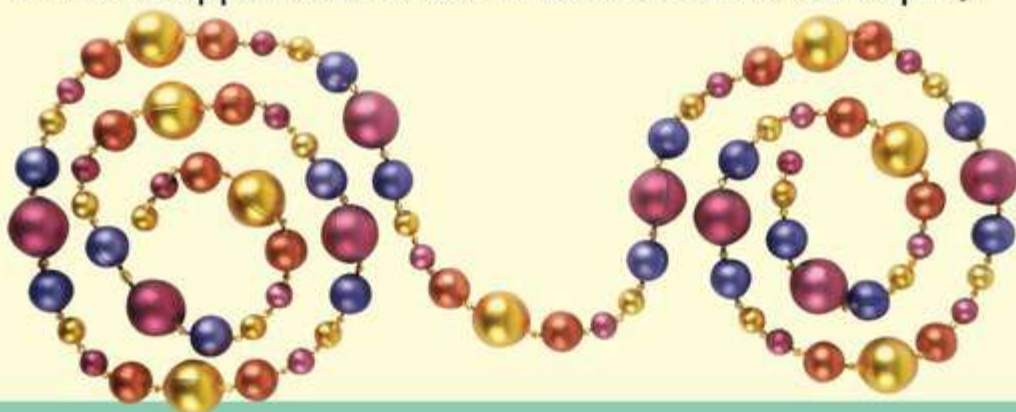
"Бусинки"

Перед началом игры выбирают ведущего, который будет ловить детей — «собирать бусинки». Все дети встают за ним в колонну.

По сигналу взрослого начинается ходьба за ведущим (дети 4—5 лет выполняют ходьбу по кругу, дети 5—7 лет — «змейкой» по залу или площадке), одновременно все дети произносят текст:

Раскатились бусинки по ковру.
Я сегодня бусинки соберу.
Насажу на ниточку по одной —
Бусинки получатся для мамочки родной.

С окончанием слов все разбегаются, а ведущий их ловит. Дети, которых ведущий запятнал, выполняют ходьбу в колонне друг за другом по периметру зала (очередность построения колонны находится в зависимости от последовательности выбывания из игры).

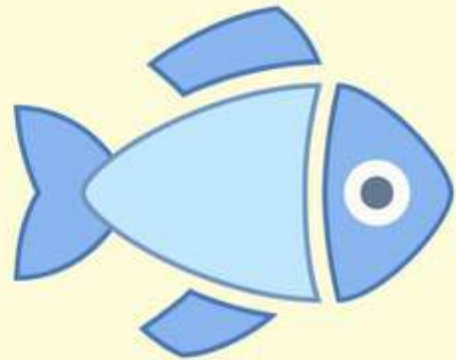


Игра "Рыбак"



Перед началом игры выбирают «рыбака». Он садится на пол (стул) в одном из углов зала (площадки) (в руках — гимнастическая палка), а по всему остальному пространству располагаются в рассыпную остальные дети — «рыбки». С началом произнесения «рыбаком» текста дети медленно начинают бегать (можно выполнять движения руками, как при плавании брассом):

В камышах сижу я тихо —
очень опытный рыбак.
Но не ловится рыбешка,
На крючке висит червяк.
Рыбка плавает, мелькает,
Но все мимо червяка.
И поэтому, конечно,
Нет движенья поплавка.
Без улова мне — никак.
Буду я ловить вот так!



С окончанием слов «рыбак» кладет в указанное место «удочку», хлопает в ладоши, показывая, что будет ловить рыбку руками, и начинает «ловить» (пятнать детей). Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

Игра «Зевака»

Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1–2 упражнения с мячом.

Правила.

1. Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание.

2. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.

Указания к проведению.

Эту игру лучше проводить с небольшим количеством детей. Мяч для игры можно взять любой величины, в зависимости от умений детей: чем меньше мяч, тем труднее его ловить и выполнять упражнения.



Игра "Птицелов"

Водящему птицелову завязывают глаза.
Каждый выбирает себе птицу, голосу, которому
будет подражать. Дети идут по кругу со
словами:

Во лесу, во лесочке,
На заснеженном дубочке
Птицы сидели,
Тихо песни пели.
Вот птицелов идет-
В плен нас возьмет.

Дети разбегаются, а «птицелов» пытается
кого ни будь поймать. Тот, кого поймали,
изображает свою птицу голосом, а «птицелов»
угадывает, какую птицу он поймал.



Игра "Веревочка"

На землю кладут веревочку длиной не менее 1 м, на расстоянии 5–6 м от ее концов ставят флажки, кубики или другие предметы.

Двое детей встают у концов веревочки лицом к своим флажкам.

По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – беги!» дети бегут каждый к своему флажку, стараясь обежать его как можно быстрее, вернуться к веревочке и дернуть ее за конец в свою сторону.

Побеждает тот, кому это удалось сделать первым.

Вместо веревочки можно использовать скакалку. При подборе пар для игры воспитатель должен учитывать физическую подготовленность детей. Важно, чтобы дети в парах были примерно равны по силам.



Игра "Обезьянки"

Цель: Игра, развивает зрительное внимание, координацию движений и помогает научить выполнять действия в правильной последовательности.

Описание: Встаньте лицом к детям, которые выстраиваются в линию, и предложите им пообезьянничать".

Суть игры состоит в том, чтобы они повторили за вами все движения.

Вроде бы все просто, но в этой игре есть своя изюминка: "обезьянки" должны все время отставать на одно движение от ведущего.

В игре все это выглядит примерно так. Вы поднимаете правую руку - игроки пока неподвижно стоят. Вы поднимаете левую руку - "обезьянки" поднимают правую. Вы опускаете левую руку - игроки поднимают левую руку. Вы ставите правую руку на пояс - игроки опускают левую руку и т.д.

Выигрывает тот игрок, который "обезьянничал" вернее других и не путал движения. Не ошибиться в этой игре очень сложно, так что игрокам придется проявить максимум внимания, для того чтобы не остаться в проигравших.



«Пятнашки»



Цель: Развитие прыгучести, быстроты реакции.

Подготовка: Все занимающиеся становятся в круг диаметром 15–20 шагов. Выбираются 1–2 водящих. Все играющие и водящие стоят на одной ноге.

Проведение: По команде преподавателя водящие, прыгая на одной ноге, должны ударом ладони по плечу запятнать любого из играющих.

Осаленный становится водящим. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но как только новый водящий приступает к выполнению своей роли, все опять должны передвигаться только на одной ноге. Играющие не имеют права переступить через черту круга и менять опорную ногу, пока не произошло смены водящего.

