**Название:** «Развитие физических качеств: скоростных, силовых, гибкости, координации, выносливости через подвижные игры и спортивные упражнения»

**Аннотация**

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций.

**Автор:** Пономарева Наталья Львовна.

**Наименование организации:** Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 40» (МБДОУ № 40), **город** Миасс, Челябинской области.

**Должность:** Инструктор по физической культуре.

**«Развитие физических качеств: скоростных, силовых, гибкости, координации, выносливости через подвижные игры и спортивные упражнения».**

Подвижные игры – одно из самых любимых занятий детей на занятиях физической культуры. Они являются комплексным средством физического воспитания, способствующим полноценному развитию растущего организма.

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры решают оздоровительные задачи, которые оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Подвижные игры так же решают образовательные задачи:

- игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме;

- правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: на прогулках, в походах. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, следопыту.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей.

Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств. Однако следует помнить, что при проведении подвижных игр в силу их специфики, прежде всего, решаются задачи собственно физического воспитания.

Основная задача подвижных игр – укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; развитие реакции, развитие ловкости, познание движения и новых возможностей тела.

Развитие самостоятельности и творчества в подвижных играх предопределяется их творческим характером. Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка целесообразно использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией, обеспечивая их совершенствование.

Естественно проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координация движений. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и много раз, одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д.

Подвижные игры - действенное средство разностороннего развития.

Для удобства практического использования игры классифицируютсяпо следующим признакам:

- по возрасту (для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста или в соответствии с возрастной группой детского сада);

- по содержанию (от самых простых, элементарных до сложных с правилами и полуспортивных игр);

- по преобладающему виду движений (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, катанием, бросанием и ловлей, метанием);

- по физическим качествам (игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости);

- по видам спорта (игры, подводящие к баскетболу, бадминтону, футболу, хоккею; игры с лыжами и на лыжах, в воде, на санках и с санками, на местности);

- по признаку взаимоотношений играющих (игры с соприкосновением с противником и игры без соприкосновения);

- по сюжету (сюжетные и бессюжетные);

- по организационной форме (для занятий физкультурой, активного отдыха, физкультурно-оздоровительной работы);

- по подвижности (малой, средней и большой подвижности - интенсивности);

- по сезону (летние и зимние);

- по месту занятий (для спортивного зала, спортивной площадки; для местности, помещений);

- по способу организации играющих: командные и некомандные (с разделением на команды, игры-эстафеты; условия игр предполагают двигательные задания, одинаковые для команды, итоги игры подводятся по общему участию всех членов команды; игры без разделения команды - каждый играющий действует самостоятельно в соответствии с правилами игр).

Подвижная игра как средство и как метод характеризуется разнообразием воздействия на ребенка за счет физических упражнений, включаемых в игру в виде двигательных заданий.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. Все двигательные действия могут выполняться в самых различных комбинациях и сочетаниях.

По своей природе подвижные игры тесно переплетаются со спортивными играми, и являются хорошим подспорьем для занимающихся на первых этапах обучения, когда двигательные умения ещё не переросли в навык.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно - силовых способностей и др. ).

Физическими качествам принято называть врожденные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений физических качества, а термин «воспитание» предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

Включение подвижных игр на занятиях физической культуры помогает в решении не только специальных задач, но и оживить образовательный процесс.

Игра выступает как средство физической и технической подготовки, как метод решающий воспитательные задачи, в том числе, связанного с активизацией внимания и повышения эмоционального состояния обучающихся, повышают интерес к занятиям.

При использовании игр и эстафет необходимое условие их проведения выполнить подбор так, чтобы они не уводили от решения основных задач, а наоборот, чтобы динамический приобретенный стереотип двигательных действий, лежащий в основе двигательного навыка становился более прочным.

Игры с мячом любимы всеми занимающимися, поэтому в заключительной части воспитанникам особенно нравиться играть в «Вышибалы», «Снайперы», «Охотники и звери», «Защита крепости» и др. Приведенные игры хорошо развивают все физические качества в комплексе, являются отличными играми в подготовке обучающихся к метанию.

Физические качества наиболее успешно развиваются в комплексе, т.е. когда на занятиях применяются средства, предусматривающие одновременно развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Быстрота как физическое качество развивается во многих подвижных играх. К ним относятся линейные эстафеты, коллективные игры: «Встречные перебежки», «Наперегонки», «Догони свою пару» и др.

Игры на развитие силы: «Перетягивание каната», «Слон», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию» и др.

Игры, наиболее часто используемые при развитии выносливости: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты» и др.

Занимающиеся с большим желанием принимают игры на развитие ловкости: «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Эстафеты с предметами», игры с использованием мяча, предметов, например: «Вышибалы», «Снайпер», «Картошка» и другие.

Игры и эстафеты на развитие гибкости физиологически обосновано проводить в конце основной части занятия. Отличный тренировочный материал эстафеты с различными передачами мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Прокати мяч под мостиком».

Окончание игры не должно быть для детей неожиданным, можно предупредить играющих: «Играем ещё 3 минуты» и т. д. Для снятия чрезмерного физического напряжения в ходе игры нужно периодически делать перерывы, заполняя их уточнением отдельных пунктов правил. В зависимости от решаемых задач и физического состояния воспитанников варьируют в эстафетах и играх длину преодолеваемой дистанции, количество повторений, продолжительность пауз.

Применение подвижных игр на занятиях физической культуры и во время прогулок позволяетповысить заинтересованность детей к занятиям физической культуры, воспитывает потребность к систематическим занятиям спортом, повышает эффективность обучения на занятиях физической культуры и в свободной деятельности.

И в заключении хочется подчеркнуть, что оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи в подвижных играх нужно решать во взаимодействии и единстве. Только в этом случае каждая игра будет действенным средством разностороннего развития и нравственного воспитания учащихся.

Приложение…

**Название игры: «Стой!»**

Содержание: Все игроки, кроме водящего, образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. По сигналу водящий ударяет мячом о пол и называет номер. Все разбегаются, а названный игрок становится новым водящим. Он бежит к мячу и старается побыстрее взять его, после чего говорит: «Стой!» Все останавливаются, водящий бросает мяч в кого-либо из играющих. При попадании игроки меняются ролями.

**Название игры:«Охотники и утки»**

Содержание: Все играющие встают по кругу. После расчёта на первый-второй, вторые номера (утки) входят в круг, первые (охотники) остаются на местах. По сигналу учителя охотники стараются попасть мячом в уток. Выбитый выходит из круга. Игра продолжается до тех пор, пока все утки не будут осалены. После этого команды меняются местами.

**Название игры: «Собери флажки»**

Содержание: На старте – восемь участников. По сигналу они начинают бег и стараются завладеть флажком, установленным на каждом этапе. Не успевшие это сделать игроки выбывают из игры. После второго этапа остаётся шесть участников, затем четыре и, наконец, соревнуются лишь двое сильнейших.

Правила: Игрок, уронивший флажок на землю, должен сначала поднять его и только затем продолжить бег. Победителем является игрок, овладевший последним флажком. Методические указания: Необходимо расставить через каждые 10-20 м группы флажков. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем начинающих игру участников забега, во втором – ещё на два флажка меньше и т.д. Итак, если старт принимают 10 человек, то флажков должно быть 8, 6, 4, 2, 1.

**Название игры: «Убегай – догоняй»**

Содержание: Две команды – «Догоняй» и «Убегай» - располагаются в шеренгах в 20-30 м одна от другой. Игроки рассчитываются по порядку номеров. Между командами чертят два круга, в которые ставят два флага. В ближайший от команды «Убегай» круг кладут мяч. Преподаватель называет любой номер. Игроки разных команд, имеющие этот номер, одновременно выбегают вперёд. Задача игрока из команды «Убегай» - взять мяч, обежать с ним сначала ближний, а затем дальний флаг и вернуться за линию своей команды. Игрок противоположной команды должен догнать убегающего, преследуя его по тому же пути (вокруг флагов) до линии.

*Методические указания:* Наблюдая за игроками, преподаватель должен называть номер, менее всего готовый к старту. После того как все игроки будут вызваны по одному разу, команды должны меняться ролями.

**Название игры:«К своим флажкам»**

Содержание: Играющие делятся на 4 команды и становятся в кружки. В центре каждого – ребёнок с цветным флажком в поднятой руке. Все остальные по сигналу разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время игроки с флажками тихо и быстро меняются местами. Учитель даёт сигнал «Все к своим флажкам!», дети открывают глаза, ищут свои флажки, быстро бегут к ним и вновь образуют кружки. Побеждает команда, сделавшая это быстрее.

**Название игры:«Хитрая лиса»**

Содержание: Играющие стоят по кругу с закрытыми глазами. Учитель обходит круг и дотрагивается до кого-либо из играющих, который становится лисой. По сигналу дети открывают глаза и трижды повторяют (тихо, громче, громко): «Хитрая лиса, где ты?» Лиса прыгает в центр круга и произносит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а лиса ловит (пятнает) их. Запятнанный временно выбывает из игры. По сигналу дети вновь образуют круг. Выбирается новая лиса.

Правило: Лиса не должна выдавать себя.

Усложнение: Можно выбрать 2 – 3 лисы.

**Название игры:«Подкрадись к спящему»**

Содержание: Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги на противоположных концах зала. Одна команда садится на корточки и «засыпает». По сигналу вторая команда подкрадывается к первой как можно ближе. По второму сигналу, первая команда «внезапно просыпается» и догоняет вторую команду, пытаются осалить игроков. Осаленные игроки временно выбывают из игры. Догонять можно только до «дома» второй команды. Через 2 – 3 раза команды меняются местами. Отмечаются самые смелые игроки, которые «подкрадываются» ближе всех.

**Название игры:«Охотники и зайцы»**

*Содержание:* На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находятся 2 – 3 игрока. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на поляну и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд. Учитель произносит: «Охотник!» - игроки бегут в домики, водящий бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.

Правило: В руках у охотника может быть 2-3 мяча. Стрелять в зайцев, которые находятся в домиках, нельзя.

**Название игры:«Передал - садись»**

Содержание: Занимающиеся построены в 2-4 колонны. Выбирается капитан, который становится в 3-4 шагах лицом к колонне. По сигналу каждый капитан передаёт мяч первому игроку своей команды, который возвращает его и приседает. Затем капитан передаёт мяч второму игроку, третьему и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, капитан поднимает его вверх. Выигрывает команда, которая первой закончит игру. Игра усложняется, если последний в колонне, получив мяч, бежит на место капитана, а тот встаёт в начале колонны.

**Название игры:«Медведи и пчёлы»**

Содержание: Улей (гимнастическая стенка) находится на одной стороне площадки. На противоположной – луг. В стороне – берлога медведей. Играющие делятся на две команды. «Пчёлы» помещаются в улье (на стенке), медведи – в берлоге. По сигналу пчёлы вылетают из улья, летят на луг за мёдом. После этого медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Как только учитель подаст команду «Медведи!», пчёлы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчёлы жалят (осаливают). Ужаленные не участвуют в очередной игре. После двух повторений игроки меняются ролями.

**Название игры:«Лиса и куры»**

Содержание: Из числа учащихся выделяются лиса, петух и охотник, остальные – куры. В зале, в 3 метрах одна от другой, расставляются гимнастические скамейки (насесты). Лиса уходит в свою нору. Охотник с двумя мячами находится в отведённом для него месте. Петух с курами гуляют по залу, собирают зёрна, хлопают крыльями. По сигналу учителя лиса подкрадывается к курам. Петух, заметив её, даёт сигнал «ку-ка-ре-ку» Все куры должны быстро взлететь на насесты. Петух прыгает последним. Лиса, ворвавшись в курятник, старается осалить и увести с собой какую-нибудь курицу, не успевшую взлететь на насест или соскочившую с него. За один набег лиса может утащить только одну курицу. В это же время охотник стреляет в лису – старается попасть мячом с 5-6 шагов. Если лиса подстрелена, выбирается другая лиса. Если сумела убежать, пойманная курица остаётся в доме лисы, которая продолжает охоту. После слов учителя «Лиса ушла» дети спрыгивают со скамеек и гуляют по залу. После 2-3 раз выбираются новые водящие.

**Название игры:«Запрещённое движение»**

Содержание: Играющие вместе с учителем становятся в круг. Объяснив условия игры, учитель выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Повторивший его делает шаг вперёд, затем продолжает играть. Запрещённое движение следует менять после 4-5 повторений.

**Название игры:«Цепочка»**

Содержание: Двое из играющих, взявшись за руки, ловят детей. Пойманные присоединяются и образуют «цепочку», которая не должна разрываться во время ловли. Можно сделать 2-3 водящих и отметить, у кого длиннее получится цепочка.

Варианты:«Рыбаки и рыбка», «Невод».

**Название игры:«Свободное место»**

Содержание: Играющие образуют круг. Водящий бежит за ним, дотрагивается до кого-либо и продолжает движение. Запятнанный бежит в обратную сторону, стремясь опередить водящего и занять своё место. Встречаясь, игроки здороваются: подают друг другу руки, приседают. Тот, кто не успел занять «свободное место», водит.

**Название игры:«Третий лишний»**

Содержание: Играющие становятся по два в затылок друг другу, по кругу, лицом к центру. Убегающий занимает место перед какой-либо парой. Стоящий сзади убегает, водящий устремляется за ним. Осаленный становится водящим.

**Название игры:«Медвежата на льдине»**

Содержание: На площадке обозначается льдина. На ней два «медведя». Остальные играющие – «медвежата». По сигналу медведи, взявшись за руки, начинают ловить медвежат. Задержанного отводят на льдину. Когда на ней два медвежонка, они также берутся за руки и начинают ловить. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все медвежата. Пары могут ловить играющих, только окружая их руками

**Название игры:«Караси и щука»**

Содержание: На одной стороне площадки находятся играющие (караси), посреди – водящий (щука). По сигналу караси перебегают на другую сторону, щука их ловит. Пойманные берутся за руки и образуют «невод». Теперь караси должны перебегать на другую строну через невод (под руками). Щука подстерегает их. Когда будет поймано 8-10 игроков, образуют «корзины» – круги, через которые нужно пробегать. Если пойманных будет больше, образуется «верша» - коридор, через который должны пробегать оставшиеся. Щука стоит у выхода из верши и ловит бегущих.

**Игры на развитие ловкости**

**Поменяйтесь местами.** По кругу положена веревка. Дети бегают парами: один справа, другой слева от веревки. По сигналу воспитателя, продолжая бежать, не останавливаясь, дети меняются местами.

**Обеги мяч.** Несколько детей толчком двух рук катят мяч в прямом направлении и бегут за ним, обегая мяч змейкой.

**Не задень.** По кругу расставляются кегли на расстоянии 50—60 см одна от другой. Играющие идут по кругу за кеглями. На сигнал поворачиваются лицом в круг и впрыгивают в середину, стараясь не задеть кегли.

**С мячом под дугой.** Проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2—3 м.

Вперед с мячом. Сесть на пол, мяч зажать ступнями, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед (примерно на расстоянии 3 м), не отпуская мяча.

**Не теряй мяч.** Сесть на пол, скрестив ноги. Катать мяч вокруг себя в одну и другую сторону, не отпуская его далеко от себя.

**Перекат назад.** И. п.: присесть, согнуться, обхватить колени руками, спина круглая. Быстро и мягко перекатиться на спину в этом положении до касания пола лопатками, ноги не выпрямлять, держать прижатыми к туловищу («в группировке»), руки обхватывают колени, снова вернуться в исходное положение.

**Разойдись — не упади.** Двое детей идут по скамейке с разных ее сторон, встретившись, расходятся, держась друг за друга, и продолжают движение. Упражнение можно делать и на мостике-качалке. Дети расходятся таким же способом или по-другому: один проползает, подтягиваясь за рейки, другой проходит над ним по боковым перекладинам.

**Не задень веревку.** Воспитатель и один из детей вначале только качают, потом вращают длинную веревку. Дети поочередно выполняют: а) прыжки через качающуюся веревку на двух и одной ноге, с ноги на ногу, стоя лицом или боком к веревке; б) бег под вращающейся веревкой, начиная его с угла или с прямого разбега; в) прыжки через вращающуюся веревку по одному и по двое.

**Пролезь в обруч.***Варианты:* а) обруч вертикально поставлен на пол. Пролезть в него ногами вперед, опираясь на руки; б) держать обруч одной рукой в вертикальном положении. Пролезть в него, не отпуская, вовремя перехватывая наверху обруч другой рукой; в) обруч укреплен на стойках. Пролезть в него прямо (или боком), вытягивая вперед руки и опираясь на них.

**Спрыгни, повернись.** Спрыгнуть с высоты 35—40 см (скамейка, куб) с поворотом на,45°. Воспитатель стоит повернувшись сначала правым боком к скамейке, дети спрыгивают к нему лицом, поворачиваясь влево. Затем воспитатель переходит на другую сторону (стоит повернувшись левым боком к скамейке), дети спрыгивают, поворачиваясь также на 45° вправо.

**Спрыгни, повернись.** Спрыгнуть с высоты 35—40 см (скамейка, куб) с поворотом на,45°. Воспитатель стоит повернувшись сначала правым боком к скамейке, дети спрыгивают к нему лицом, поворачиваясь влево. Затем воспитатель переходит на другую сторону (стоит повернувшись левым боком к скамейке), дети спрыгивают, поворачиваясь также на 45° вправо.

**Кто скорей.** Эта игра с элементом соревнования может включать преодоление различных препятствий, знакомых детям. Не следует давать только ползание на четвереньках, так как дети, торопясь выполнить задание, могут травмировать коленный сустав.

а) Пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли.

б) Подлезть под веревку (рейку), перепрыгнуть канавку.

в) Провести «дриблингом» (ударами о пол) мяч по прямому направлению или огибая положенные предметы.

г) Пролезть в один обруч, затем прыгать из обруча

в обруч на двух ногах.

**Пройди с мячом.** Для игры нужны ракетки настольного тенниса и маленькие мячи. Четверо-пятеро детей кладут мячи на ракетки, держа их одной рукой (можно вначале придерживать мяч другой рукой), идут до условной черты (расстояние 2—3 м), затем берут мяч в руку, бегом возвращаются обратно, передают ракетки и мячи следующим игрокам.

*Усложнение:* а) первую часть задания выполнять бегом; б) держать ракетку двумя руками.

Ловкость проявляется и в точных движениях руки, поэтому для развития ручной умелости используются различные игры.

**Бильбоке.** Для игры берется чашка на палочке и деревянный шарик, прикрепленный шнуром к палочке. Держа палочку, движением кисти надо подбросить шарик и поймать его в чашку.

**Удочка.** В комплект входит деревянная, суживающаяся кверху усеченная полая пирамидка и привязанные к ней на шнурках деревянные шарики. Движением кисти играющий подбрасывает шарики и старается поймать их в пирамидку.

**Не урони шарик.** Пронести в ложке шарик, не роняя, до обозначенной черты (расстояние 8—10 м).

**Подними круг.** Из фанеры делается круг (диаметр 30—40 см) с двумя петельками из тесьмы на разных сторонах. Двое играющих стоят в обручах или нарисованных кружках на расстоянии 100—120 см от круга, в руках у них удочки с проволочными крючками на концах. Они стараются, не выходя из обруча, подцепить круг за петельку.

Вариант: подцепить за сетку мяч, положенный в обруче.

**РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ С БЕГОМ «ЧАЙ-ЧАЙ ВЫРУЧАЙ»**

**Цель: Развитие, быстроты, ловкости, умение ориентироваться в пространстве.**

Ход игры.

Выбирается водящий из числа детей. Те, которых он коснулся, считаются пойманными. Они встают, широко расставив ноги, и произносят « Чай, чай, выручай!».

Любой игрок может выручить пойманного, если он пролезет между ног.

**«САЛКА»** Цель: Развивать умение увертываться в беге. Ход игры.

Водящий бегает за детьми, стараясь кого-то осалить, приговаривает: « Я осалил тебя, ты осаль другого! ». Новый водящий, догоняя одного из играющих, повторяет эти же слова

**Использована литература:**

1.Сухомлинский В.А. Духовный мир школьника// Избр. произв. В пяти томах. – Т.1. – К.: Рад. школа, 1979.

2. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.: Изд-во:Академия. – 2000. – 160 с.

3. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001.

4. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 2002.

5. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. – М.: ФиС, 2001.

6. Дворкина Н.И. Половозрастные особенности динамики физической подготовленности и психических процессов детей 3-6 лет / Н.И. Дворкина // Теоретико-методологические основы физического образования / Под общ. ред. доц. В.А.Вострикова. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2004.

7. Физическое воспитание детей школьного возраста // Под ред. Л.В. Русскова, Л.И. Баканенкова. – М., 1982.

8. Самоухина Н. В. “Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, и коррекционные программы”. – М.: 1993. – 215 с.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физ. качества  игры | скорость | ловкость | сила | вынос-ливость | гибкость | коорди-нация | быстрота  реакции |
| «Картошка» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Воробушки и кот» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Бездомный заяц» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Найди свой цвет» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Лиса в курятнике» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Мяч по кругу» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Ловишки с лентами» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Охотники и звери» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Горелка» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Липкие пеньки» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Два Мороза» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Самолеты» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Жмурки» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Бабка-Ёжка» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Пустое место» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Удочка» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Юрта» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Медведи и пчелы» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Догони пару» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Волк во рву» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Хитрая лиса» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Хлопушки» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Хромая курица» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Второй лишний» |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физ. качества  игры | скорость | ловкость | сила | вынос-ливость | гибкость | коорди-нация | быстрота  реакции |
| «Картошка» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Воробушки и кот» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Бездомный заяц» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Найди свой цвет» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Лиса в курятнике» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Мяч по кругу» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Ловишки с лентами» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Охотники и звери» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Горелка» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Липкие пеньки» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Два Мороза» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Самолеты» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Жмурки» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Бабка-Ёжка» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Пустое место» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Удочка» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Юрта» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Медведи и пчелы» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Догони пару» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Волк во рву» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Хитрая лиса» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Хлопушки» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Хромая курица» |  |  |  |  |  |  |  |
| «Второй лишний» |  |  |  |  |  |  |  |