

Упражнения на развитие физических качеств: силы и координации.

КТО САМЫЙ МЕТКИЙ?

Воспитатель делит группу детей на 4 – 5 звеньев. У одной из сторон комнаты (площадки) проводится черта, а на расстоянии 3 м. от нее ставится 4 -5 (по кол-ву звеньев) одинаковых мишеней (щиты с нарисованным кругом, вращающаяся цель) или между двумя стойками натягивается шнур, к которому подвешиваются 4 – 5 обручей. Дети, по одному из каждого звена, выходят на линию и бросают мешочек с песком, стараясь попасть в цель. Попавшему засчитывается очко. Когда все бросили мешочки по одному разу, подсчитывается количество очков в каждом звене. Звено, получившее большее количество очков, считается победившим. Игру можно продолжить, предложив выявить самого меткого. Для этого все дети, получившие очко, снова бросают в цель, но уже с большего расстояния (3,5 м.). не попавшие в цель выходят из игры, а оставшимся можно предложить цель меньшего диаметра. Игра кончается, когда остаются 1 – 2 самых метких ребенка.

НЕ ПОПАДИСЬ

Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегаёт в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим, но продолжает участвовать в игре. Через 30 – 40 сек. воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Затем выбирается новый водящий из тех детей, кого ни разу не могли запятнать.

Вариант игры: назначается второй водящий.

Упражнения на развитие физических качеств: силы и скорости.

СТОП (МЯЧ ОТ СТЕНЫ)

Играющие встают перед стеной на расстоянии 4 – 5 шагов. Водящий бросает в стену мяч так, чтобы он, коснувшись стены, отскочил от нее. Бросая мяч, водящий называет того, кого он назначает ловить. Последний ловит мяч на лету или быстро поднимает его с земли (все играющие при этом разбегаются). Если он поймает мяч, то сейчас же бросает его обратно в стену, называя нового ловящего, если же поднимает с земли, то, взяв мяч, кричит: «Стоп!» - и, когда все остановятся, пятнает, не сходя с места, ближайшего ребенка. Тот в свою очередь берет быстро мяч, кричит: «Стоп!» - и пятнает другого. И так до первого промаха. После промаха все идут снова к стене, но право бросать мяч и назначать, кто должен ловить, принадлежит промахнувшемуся.

Правила игры. При ловле мяча все играющие разбегаются, но как только мяч будет пойман и раздастся возглас: «Стоп!», все должны остановиться. Игроку, в которого целятся, разрешается увертываться: подпрыгивать, нагибаться, но сходить с места он не имеет права.

«ЗАЙЦЫ В ОГОРОДЕ»

Поперек площадки ставят 2 – 3 гимнастических скамейки. Это забор. С одной стороны забора поляна, на которой резвятся зайцы (дети), с другой – огород, где растет капуста. Порезвившись на поляне, зайцы перелезают через забор (или подлезают) и лакомятся капустой. Когда все зайцы попали в огород, воспитатель говорит: «Сторож идет!». Зайцы убегают на поляну, перепрыгивая через забор. Проигравшим считается тот, кто неправильно выполнил прыжок или последним покинул огород. Игра повторяется 4 – 5 раз.

Упражнения на развитие физических качеств: скорости, координации, выносливости.

ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ

«Принеси предмет». Дети в четырех колоннах стоят по углам площадки. В центре площадки корзина (обруч), в которую кладут скакалки, большие и маленькие мячи, мешочки. Число предметов должно соответствовать количеству детей. По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к корзине, берут любой предмет и бегут к своей колонне. Но на обратном пути они должны со взятым предметом они должны выполнить упражнение: прыгать через скакалку, подбрасывать и ловить маленький мяч, отбивать большой (или вести ногами), нести на голове (плече) мешочек и т.д. когда все дети в колоннах окажутся с предметами, воспитатель подводит итог. Побеждает колонна, лучше выполнявшая упражнения или быстрее взявшая предметы. Затем дети кладут предметы в корзину. Игра повторяется, но каждый участник должен взять другой предмет.

С КОЧКИ НА КОЧКУ

В середине площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 4-5 м одна от другой, это – «болото». Воспитатель распределяет детей на звенья, вызывает по одному ребенку от каждого звена и предлагает им встать на линию (берег). Перед каждым ребенком по направлению к противоположной линии на болоте чертятся кружки (кочки) диаметром 25 – 30 см, на расстоянии 10, 20, 30 см один от другого. Воспитатель предлагает перебраться на противоположную сторону болота, прыгая с кочки на кочку. Прыгать надо на середину кочки. Наступивший на край кочки считается «промочившим ноги» и выходит из игры. Выигрывает очко тот, кто первый достиг противоположной стороны. Затем снова вызывают детей по одному из каждого звена. В конце игры подсчитывается количество очков у каждого звена. Звено, получившее большее количество очков, считается победителем.

Упражнения на развитие физических качеств: скорости и выносливости

ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНИИ

На расстоянии 5-6 шагов от гимнастической стены проводится черта. Воспитатель делит группу детей на 3-4 звена (по количеству пролетов гимнастической стенки). На каждом пролете стенки наверху, на одной и той же высоте, подвешивается колокольчик. Первые из каждого звена строятся на черте лицом к гимнастической стенке. По сигналу воспитателя «Раз, два, три – беги!» дети бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят (каждый в свой колокольчик), затем они спускаются и возвращаются к своему звену. Воспитатель отмечает, кто первый позвонил. Затем на линию выходят следующие дети (по одному из каждого звена) и проделывают то же, что и предыдущие. Игра продолжается, пока все участники не выполнят задание по одному разу. Выигрывает то звено, где оказалось большее число детей, успевших позвонить первым.

ДАЙ РУКУ!

Дети стоят в рассыпную. Воспитатель назначает водящего. Он выходит на середину зала, говорит «Я ловишка», - и догоняет детей. Нельзя пятнать убегающего, если кто-нибудь из играющих подает руку. Подавать руку можно только тому, кто убегает от ловишки (нельзя бегать парами). Тот, кого водящий коснулся рукой, становится ловишкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я ловишка!». Новому ловишке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего водящего.