



Игры на развитие быстроты движений

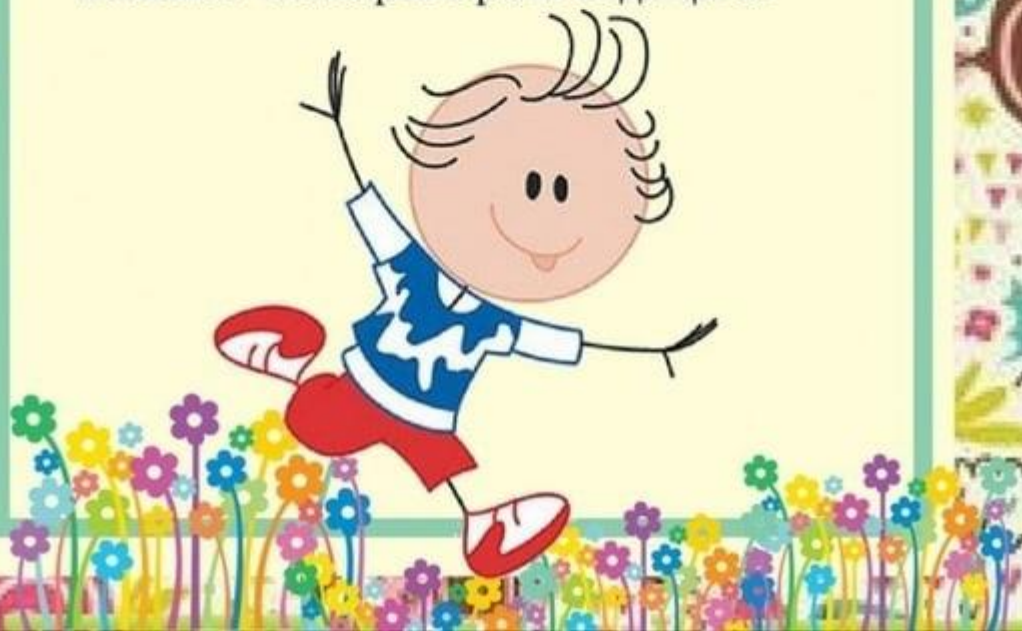


Игра "Задержи мяч"

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 меньшее число раз в роли водящего.



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 "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.



"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.



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.



"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 "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 "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.

