муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 47 комбинированного вида» городского округа Краснотурьинск

**сборник**

**«Подвижных игр на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста»**



2019 год

Составитель: Е.А. Егорова, воспитатель МАДОУ № 47 городского округа Краснотурьинск

**Содержание**

1. Игры на развитие выносливости………………………………….. 4
2. Игры на развитие гибкости………………………………………… 5
3. Игры на развитие быстроты……………………………………….. 6
4. Игры на развитие ловкости………………………………………… 8
5. Игры на развитие силы…………………………………………….. 9

**1.Игры на развитие выносливости**

***“Перепрыгни через ручеек”***

Возраст: 4-6 лет.

**Цель**: развивать выносливость и физическую силу.

**Ход игры**: на игровой площадке мелом рисуют ручеек, который к концу постепенно расширяется.  Ручеёк можно сделать, положив бельевую верёвку или две скакалки параллельно друг другу. Игрокам предлагается перепрыгнуть через «ручеек»: сначала через узкое его место, затем там, где он шире и шире. По итогам игры определяется самый лучший игрок, который не промочил ноги в ручейке.

***«Эстафета парами»***

Возраст: 6-7 лет.

**Цель**: учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.

**Ход игры**: Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, обегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и не разъединят руки во время бега.

***"Смена места”***

 Возраст: 5-6 лет.

**Цель**: развитие прыгучести и прыжковой выносливости.

**Ход игры**: Все играющие делятся на две команды. По краям площадки размечаются две линии – это так называемые «дома». Обе команды встают в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, за линиями своих «домов», приседают и кладут руки на колени.

По сигналу все игроки прыгают из глубокого приседа, двигаясь вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией. Затем обе команды прыгают в обратную сторону, но в игре не принимает участия тот игрок, который последним пересек линию, он выбывает из игры.

***“Северный и южный ветер”***

Возраст: 6-7 лет.

**Цель**: развивать выносливость и внимание; совершенствовать умение бегать.

**Ход игры**: среди играющих выбирается два водящих – одному одевается синяя лента – он северный ветер, а другому – красная – он южный ветер. «Северный ветер» по правилам игры догоняет играющих и «замораживает» их, осаливая. Игрок, до которого дотронулся северный ветер, должен замереть как вкопанный. «Южный» ветер, наоборот, размораживает игроков, дотрагиваясь до «замороженных». Тот, до кого дотронулся южный ветер, продолжает двигаться по площадке. Задача северного ветра «заморозить» как можно больше игрока и не дать южному ветру «разморозить» участников игры.

***“Удочка”***

Возраст: 5-6 лет.

**Цель** : развивать выносливость и внимание.

**Ход игры**: Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их.

Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги.

**2. Игры на развитие гибкости**

***“Ящерицы”***

Возраст: 6-7 лет.

**Цель**: развить гибкость.

**Ход игры**: 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.

***“Туннель из обручей”***

Возраст: 6-7 лет.

**Цель**: развить гибкость.

**Ход игры**: Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

***“Эстафета с мячами “***

Возраст: 6-7 лет.

**Цель**: развить гибкость.

**Ход игры**: Играющие делятся на 2 отряда и встают в 2 колонны. Ноги расставлены на ширину плеч. Первым в колонне дается по мячу. По сигналу воспитателя: «Вверх!» - дети поднимают руки вверх и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади, тот следующему и т. д. Когда последний ребенок получает мяч, он бежит к воспитателю и отдает ему мяч. 1 – 2 раза мяч передается над головой, затем дается команда: «Вниз!» (мяч передается между расставленными ногами).

**Упражнения на гибкость**

Возраст: 6-7 лет.

И. п —стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

***Упражнение «Рыбка».***

И. п. - лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Вернуться в и.п.

***Упражнение «Кошечка».***

И.п. - встать на колени, прямые руки поставить на пол на уровне плеч (четвереньки). Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»). Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»).

**3.Игры на развитие быстроты**

***«Быстро возьми».***

Возраст: 5-7 лет.

**Цель**: развивать быстроту движения и ловкость.

**Ход игры**: Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки), которых должно быть на один или два меньше. По сигналу «Быстро возьми» каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел это сделать, считается проигравшим.

Правила игры. Предметы постепенно убираются.

***«Передал – садись».***

Возраст: 6-7 лет.

**Цель**: развивать быстроту движения и ловкость.

**Ход игры**: Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3–4 м. У капитанов в руках по мячу.

По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом – от груди, от плеча, снизу, двумя руками из-за головы и т. п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает.

Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, вернув мяч капитану, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает.

 Чья команда быстрее и точнее выполнит передачи мяча от капитана к игрокам и обратно, та команда будет считается победительницей.

***«Падающая палка».***

Возраст: 5-7 лет.

**Цель**: развивать быстроту движения и ловкость.

**Ход игры**:Играющие становятся в круг. Водящий ставит в центре круга палку, придерживая ее рукой. Выкрикнув чье-либо имя, он отпускает руку и бежит из круга. Игрок, чье имя было названо, должен выбежать и успеть схватить палку до ее падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на свое место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

***“Дождик”.***

Возраст: 6 — 7 лет.

**Цель**: развивать быстроту и ловкость.

**Ход игры**: выбирается водящий (он будет «дождиком»). Остальные участники игры становятся в круг. «Дождик» становится в центр круга. Игроки берутся за руки и ходят по кругу, хором читая стихотворение о дожде.

«Дождик» в это время бегает внутри круга в направлении, противоположном движению остальных игроков. С последними словами стихотворения ребята останавливаются и становятся лицом к середине круга. Тот игрок, который оказался напротив «дождика», говорит: «Здравствуй, дождик, зачем пришел?» «Дождик» в ответ предлагает: «Побегаем наперегонки?», после чего он и выбранный им игрок выходят за пределы круга возле «домика», то есть пустующего места в кругу, и встают спиной друг к другу. Остальные участники игры считают до трех, после чего «дождик» и выбранный им игрок бегут вдоль внешней стороны круга. Побеждает тот из них, кто, обежав весь круг, сумеет первым занять «домик». Если побеждает «дождик», то оставшийся игрок занимает его место и становится водящим. Если же «дождик» проигрывает, то есть не успевает добежать до «домика» первым, то ему приходится водить снова.

В качестве предварительной работы можно выучить с детьми стихотворение о дожде.

Дождик, дождик, капелька.

Водяная сабелька,

Лужу резал, лужу резал,

Резал, резал, не разрезал

И устал,

И перестал.

***«Воробышки и кот».***

Возраст: 3-4 года.

**Цель**: развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге.

**Ход игры**: Ребенок – «Кот» располагается на одной стороне площадки, а дети – «воробышки» сидят в своих «гнёздышках» (в кругах, обозначенных на земле, или на полу) на другой стороне площадки.

Воспитатель произносит слова:

Котя, котенька, коток,

Котя – черненький хвосток,

Он на бревнышке лежит,

Притворился, будто спит.

В это время «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнёзда».

 Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

**4.Игры на развитие ловкости**

***“Шалашик”.***

Возраст: 6 — 7лет.

**Цель игры**: развить у детей ловкость движений и быстроту реакции.

**Ход игры**: Палки ставятся на землю так, чтобы их верхние концы сходились вместе. Получается своеобразный шалашик. Вокруг шалашика надо начертить круг, линия которого должна отходить от шалашика на расстояние 3—4 шагов.

Один из игроков берет на себя роль «сторожа»: он становится в круг возле шалашика. Остальные игроки выходят за линию круга, один из игроков берет мячик. Игроки перебрасывают друг другу мяч, стараясь при этом сбить шалашик. Задача сторожа — не пропустить гол и поймать мячик, не дать разломать шалашик. Мяч можно перебрасывать, но нельзя катить его по земле. Кроме того, игрокам, стоящим за линией круга, запрещается сходить с места. Тот, кто нарушил это правило, выбывает из игры. После того как шалашик все-таки ломается, игрок, которому удалось это сделать, сам становится сторожем, а прежний «сторож» присоединяется к остальным играющим. Играть можно до тех пор, пока это не надоест.

***«Ловишки на одной ноге».***

Возраст: 5-7 лет.

**Цель**: развивать ловкость, быстроту.

**Ход игры**: С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре зала. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают, а ловишка ловит. Ловишка не может ловить ребенка, который остановился на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками. В конце игры определяют, какой ловишка самый ловкий.

***“Попадай-ка”***

Возраст: 3-4 года.

**Цель**: Игра учит попадать в цель с расстояния, развивать ловкость движений.

**Ход игры**: поставьте тазик на пол. Предложите ребенку с расстояния в 20-30 см бросать туда мяч. Если попал — значит, ловкий, победил. Бросать можно и мячики, и шишки, и мешочки.

***“Рыбалка”***

Возраст: 6 — 7лет.

**Цель**: выработать у детей ловкость, умение работать в команде. Игра способствует развитию координации движений.

**Ход игры**: Играть лучше всего на площадке. В игре принимает участие произвольное количество игроков. Среди играющих с помощью считалки выбирают «рыбака», остальные играют роль «рыбок». «Рыбак» должен бегать за «рыбками». Догнав одну из них, «рыбак» берет ее за руку, и следующую «рыбку» они ловят уже вдвоем, не расцепляя рук. С каждой новой пойманной «рыбкой» все больше игроков присоединяются к «рыбаку», образуя собой целую «рыболовную сеть». Игра заканчивается, когда последняя «рыбка» попадается в сети к «рыбаку».

***“Охотники”***

Возраст: 5-7 лет.

**Цель**: развить у детей ловкость движений и быстроту реакции, развивать внимание.

**Ход игры**: Охотникам не разрешается выходить за черту. «Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, держа в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все «звери» останавливаются, и каждый «охотник» легко бросает в них свой мяч. Задетые мячиками заменяют «охотников». Разрешается, стоя на месте, увертывается от мячей.

**5. Игры на развитие силы**

***Упражнения с мячом.***

Возраст: 3-4 года.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, руки согнуты. Толкнуть мяч от груди двумя руками.

Толкай мяч. Дети сидят на полу полукругом, воспитатель напротив. Он катает мяч детям поочерёдно. Тот, к кому подкатился мяч, отталкивает его двумя руками.

***Упражнения без предметов***

Возраст: 5-6 лет.

И. п. сидя парами на полу, держась за одну палку, ноги прямые. Поочерёдно тянуть палку к себе, не сгибая ног (тот, кто тянет, отклоняется назад, второй наклоняется вперёд ногами).

И. п.: стоя на скамейке на коленях, руками держаться за края (четыре пальца снизу, большой сверху). Переставляя руки, подтягиваться на коленях вперёд.

***Перетягивание каната.***

Возраст: 5-7 лет.

Описание игры: на площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу водящего «Раз, два, три — начни!» каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей.

Правила игры. Начинать перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается побежденной.

***«Паучки»***

   Возраст: 6-7 лет.

**Цель игры**: развить физическую силу и выносливость.

**Ход игры**: Все играющие должны разделиться на 2 команды. Каждый игрок команды принимает следующее исходное положение: приседает на корточки, опираясь сзади на руки, а между ногами и туловищем кладет мяч. И в таком положении по сигналу ведущего бежит до флажка и обратно. Если играющий потерял мяч, то он начинает движение с того места, откуда произошла потеря предмета. Побеждает та команда, которая прошла дистанцию первой.

***“Кенгуру”***

   Возраст: 5-7 лет.

**Цель игры**: развить физическую силу и выносливость.

**Ход игры**: Все играющие делятся на 2 команды, строятся в колонну по одному и занимают место на старте. Первый участник каждой команды зажимает мяч между коленями. По сигналу ведущего игроки прыжками начинают передвигаться по игровой площадке до флажка и обратно. На старте они должны передать мяч следующему участнику команды. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.