**Система работы по совершенствованию психофизических функций детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр**

**Подвижные игры, развивающие выносливость, ловкость. Основной вид движений - ходьба.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **название**  **подвижной игры, задачи** | **содержание игры** | **вариант** | **атрибуты** | | **место использова -**  **ния** | | | |
| **«Затейники»**  Задачи: совершенствовать ходьбу, развивать творческое двигательное воображение, ловкость, выносливость, воспитывать дружеские отношения в детском коллективе. | Выбирается водящий (затейник), остальные участники игры идут по кругу вправо, влево. По указанию останавливаются, имитируют движения, показанные затейником. | Вариантом игры может быть использова-  ние двух водящих, один из которых, показывает неправиль-  ное выполнение упражнения | Флажки, мячи, обручи – по желанию. | | В самостоятель-ной игровой детской деятельности, на занятиях, досугах. | | | |
| **«Светофор»**  Задачи: закреплять знания цветов, совершенствовать ходьбу, развивать ловкосчть,  воспитывать внимание. | Дети свободно размещаются по залу. По сигналу «зелёный»-останавливаются, по сигналу «жёлтый»-приседают, по  сигналу- «красный» - стоят. | Возможно выполнение различных движений по сигналу «красный», «жёлтый», «зелёный». | Флажки-красный, жёлтый, зелёный. | | В самостоятель-ной, игровой деятельности, на занятиях, праздниках, досугах. | | | |
| **«Сороконожка**»  Задачи: совершенствовать внимание, развивать ловкость, воспитывать дружеские отношения в коллективе. | Дети строятся в одну колонну. Затем кладут руки на плечи товарища, стоящего впереди. Таким образом, продвигаются вперёд, не расцепляя рук. | Возможно выполнять бег взявшись за плечи друг друга. |  | | В самостоятель-ной игровой деятельности, на занятиях, досугах. | | | |
| **«Пронеси волан на ракетке»**  Задачи: совершенство-  вать ходьбу,  развивать ловкость, внимание, воспитывать дружеские отношения в коллективе. | Дети несут волан на ракетке, пытаясь не уронить. | Можно выполнять в шеренге, в колоннах, как эстафету. | Бадминтонные ракетки, воланы. | | В самостоятель-ной игровой, деятельности, на занятиях, досугах. | | | |
| **«Один, двое»**  Задачи: совершенство-  вать ходьбу по одному, по двое, развивать внимание, ловкость,  воспитывать дружеские отношения в коллективе. | Дети стоят в колонне по одному. По сигналу «Один» - идут в колонне по одному, по сигналу «Двое»-перестраиваются в две колонны по ходу движения, идут по двое и т.д. | Можно выполнять не при ходьбе, перестраиваться на месте. |  | | В самостоятель-ной игровой деятельности, на занятиях, досугах. | | | |
| **«Найди и промолчи»**  Задачи: совершенство-  вать ходьбу в меняющихся условиях, развивать внимание, ловкость, воспитывать дружеские отношения в коллективе. | Дети стоят в  шеренге. Водящий предлагает закрыть глаза и отвернуться, сам в это время прячет предмет. Затем по сигналу водящего, дети приступают к поиску предмета. | При большом количестве участников, возможно двое водящих. | Предмет,который нужно спрятать. | | В самостоятельной игровой деятельности на занятиях, досугах, праздниках. | | |
| **«Раз, два, три - быстро повтори».**  Задачи:  Развивать имитационные способности, ловкость,совершенствовать внимание, воспитывать дружеские отношений в коллективе. | Дети свободно размещаются по площадке. По сигналу:»1,2,3- быстро повтори» имитируют движения, показанные ведущим. | Имитация повадок указанного ведущим животного, птицы и т.д. |  | | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах. | | |
| **«Кто летает?**  Задачи:  Совершенствовать ходьбу в меняющихся условиях, развивать ловкость, внимание,  воспитывать дисциплинированность. | Дети стоят по кругу, водящий называет одушевлённые и неодушевлённые  предметы. Называя, поднимает руки вверх. Дети поднимают руки вверх и говорят «летает», если назван летающий предмет. | Проводить можно в медленном быстром темпе, выполняя при этом ходьбу. |  | | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах. | | |
| **«Стоп»**  Задачи:  совершенствовать ходьбу, развивать ловкость,  внимание, воспитывать организованность. | Все играющие стоят на одной стороне площадки, на другой – водящий. Водящий, стоя спиной к играющим, говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!». На каждое слово водящего все шагают, до сигнала: «Стоп».  Игра продолжается, пока кто-нибудь из играющих не подойдёт близко к водящему, не встанет за его спиной. | Можно использовать как вариант игры с прыжками вперёд на двух ногах. |  | | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, праздниках. | | |
| **«Холодно-горячо».**  Задачи: совершенствовать ходьбу, развивать ловкость, внимание,  воспитывать дисциплинированность. | Дети ходят по площадке в разных направлениях обычной ходьбой под счёт водящего или удары в бубен. На сигнал «горячо» идут на носках, на сигнал «холодно» - в полуприседе. | Как вариант можно использовать различные виды ходьбы. | Бубен. | | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах. | | |
| **«Шишка- камешек».**  Задачи: совершенствовать ходьбу в меняющихся условиях, развивать ловкость,  внимание, воспитывать дисциплинированность. | Дети идут в колонне. У первого в руках шишка, у последнего – камешек. На сигнал водящего «шишка» продолжают идти вперёд за первым, на сигнал «камешек» поворачиваются и идут за последним. | Как вариант можно использовать различные предметы, музыкальное сопровождение. | Предметы: шишка, камешек. | | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах. | | |
| **«Узнай по голосу».**  Задачи: совершенствовать бег, развивать ловкость, внимание, воспитывать дружеские отношения. | Играющие стоят по кругу, водящий выходит в середину круга, закрывает глаза. Он должен угадать по голосу ребёнка, назвавшего его по имени. Если угадал, меняется местами с ребёнком, назвавшем его. | Как вариант можно выполнять ходьбу по кругу, взявшись за руки вокруг водящего. |  | | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах. | | |
| **«Круговорот»**  Задачи:  совершенствовать ходьбу, развивать ловкость, внимание, воспитывать дружеские отношения в коллективе. | Дети идут по залу парами ровным умеренным шагом. По сигналу – последняя пара разбивается: один идёт спрва, другой слева от колонны. | Можно выполнять это же задание, но при ходьбе в колонне. Двое последних обходят колонну. Пришедший первым встаёт впереди колонны. |  | | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах. | | |
| **«Улитка»**  Задачи: совершенствовать ходьбу, развивать внимание, ловкость,  Воспитывать организованность. | Дети строятся в шеренгу, берутся за руки и, повернувшись влево (вправо), идут по кругу, а потом улиткой, т.е. делая концентрические круги один в другом. | Как вариант могут быть виды ходьбы: змейкой, высоко поднимая колени. |  | | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах. | | |
| **Подвижные игры, развивающие выносливость, ловкость, быстроту, силу. Основной вид движений – бег.** | | | | | | |
| **«Перебежки. Кто скорей к своему флажку?».**  Задачи: совершенство-  вать бег, развивать ловкость, силу, выносливость, воспитывать дружеские отношения в коллективе. | Дети стоят на одной стороне площадки. На другой стороне лежат флажки по числу играющих. По сигналу каждый ребёнок бежит к своему флажку. | Возможно перебегать к другому предмету, или же исключить его совсем, используя ориентир для перебегания. **Бег змейкой между пред-метами».** | | Флажки по количеству детей. | | В самостоятельной игровой деятель-ности детей, на занятиях, досугах. |
| **«Не оставайся на земле».**  Задачи: совершенствоввать бег, развивать ловкость, быстроту, силу,внимание,  воспитывать дружеские взаимоотношения в коллективе. | Дети размещаются в разных местах площадки. Выбирается ловишка. После условленного сигнала, все убегают, взбираются на возвышенности, ловишка старается осалить убегающих. | Вариантом игры является включение второго ловишки, при большом числе участников игры. | |  | | В самостоя-тельной игровой деятель-ности, на занятиях. |
| **«Охотники и зайцы».**  Задачи: совершенствовать бег, развивать ловкость, выносливость,  силу, дружеские отношения в коллективе. | На одной стороне площадки находятся зайцы в домика (2-3 человека). По сигналу охотник старается попасть мячом в выбежавших из дома зайцев. | «**Ловишка с мячом»,** где все участники убегают от ловишки по сигналу. Он же старается попасть мячом в играющих. | | Обручи, мяч. | | В самостоя-тельной игровой деятельности детей, на занятиях. |
| **«Ловишка, бери ленту».**  Задачи: совершенство-  вать бег с ловлей и увёртыванием,  развивать ловкость, выносливость, силу, быстроту, воспитывать дружеские отношения в коллективе. | Играющие стоят по кругу. У каждого цветная ленточка, которая закладывается сзади за пояс или ворот. По сигналу, ловишка бежит за играющими, стремясь, взять у кого-нибудь из них ленточку. | **«Ловишка»** без использова-ния лент, когда водящий бегает за участниками игры, пытаясь осалить, касанием руки. | | Ленточки по количеству играющих. | | В самосто-ятельной игровой деятель-ности, на занятиях. |
| **«Два Мороза»**  Задачи: совершенство-  вать бег, развивать внимание, ловкость, выносливость, быстроту, воспитывать самостоятельность. | На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих, в одном из домов.  По сигналу, дети перебегают в другой дом, водящие («Морозы») стараются осалить (заморозить) как можно больше детей. | Возможно проведение с одним водящим («Морозом») | | Колпачки для водящих-«Морозов». | | В самостоя-тельной игровой деятель-ности, на занятиях, досугах. |
| **«Жмурки»**  Задачи: совершенство-  вать бег с ловлей и увёртыванием,  развивать внимание, ловкость, быстроту, силу,  воспитывать дружеские отношения в коллективе. | Дети располагаются на ограниченном месте. Одному из них завязывают глаза - это жмурка. По сигналу, дети бегают слегка похлопывая в ладоши. Жмурка ловит. | Возможно два водящих – жмурки. | | Косынка для завязыва-  ния глаз водящему. | | В самостоятельной игровой деятель-ности, на занятиях, досугах. |
| **«Мы весёлые ребята».**  Задачи: совершенство-  вать бег, развивать ловкость, силу, выносливость,  воспитывать дружеские отношения в коллективе. | Дети стоят на одной стороне площадке, на другой водящий.  По сигналу водящий ловит детей, осаленный отходит в сторону. | Возможно двое водящих при большом числе играющих. Другой вариант- игра **«Парный бег»,** **«Встречные Перебежки».** | |  | | В самостоя-тельной игровой деятель-ности, на занятиях. |
| **«Полоса препятствий»**  Задачи: совершенство-  вать бег, развивать внимание, силу, выносливость,воспитывать дружеские отношения в коллективе. | Дети стоят в колоннах за направляющими. По сигналу выполняют бег с преодолением препятствий (перепрыгнуть дуги, проползти по гимнастическому мату, добежать до флажка). | Варианты полосы препятствий могут быть различными, в соответствии с поставленными задачами занятия. | | Дуги для перепрыги-вания, гимнастические маты, флажки. | | В самостоятельной игровой деятель-ности, на занятиях, досугах. |
| **«Мышеловка»**  Задачи: совершенствовать бег с ловлей и увёртыванием, развивать ловкость, быстроту реакции, быстроту, твоспитывать дружеские отношения в коллективе. | Дети разделяются на две подгруппы. Одна подгруппа изображает мышеловку. После сигнала стараясь поймать как можно как больше «мышей». | Можно выполнять ходьбу по кругу, взявшись за руки, изображая мышеловку. | |  | | В самостоя-тельной игровой деятель-ности, на занятиях, досугах. |
| **«Гуси-лебеди».**  Задачи: совершенство-  вать бег с ловлей, развивать быстроту реакции, воспитывать дружеские отношения в коллективе. | По сигналу водящий-волк ловит детей-«гусей», пытаясь осалить. Дети «гуси» пытаются перебежать на противоположную сторону площадки, где находится «пастух». | Можно использовать двух водящих «волков» при большом количестве участников. | | Маска волка. | | В самостоя-тельной игровой деятель-ности, на занятиях, досугах. |
| **«Пробеги тихо».**  Задачи: совершенство-  вать бег,  развивать ловкость, силу, внимание, воспитывать дружеские отношения в коллективе. | Основная масса детей располагаются на одной стороне площадки. Водящий находится в центре зала. По сигналу дети перебегают мимо водящего, который пытается осалить их. | Можно в роли водящих брать нескольких детей. | |  | | В самостоя-тельной игровой деятель-ности, на занятиях. |
| **«Караси и щука».**  Задачи: совершенствовать бег, развивать внимание, выносливость, быстроту реакции, воспитывать дисциплинированность. | Половина играющих образует круг.Это пруд, на берегу которого лежат камешки. Один из играющих- щука. Остальные – караси, они плавают внутри круга.По сигналу «Щука» щука ловит карасей. | Возможно использовать двое водящих, как вариант игры. | |  | | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах. |
| **«Хитрая лиса».**  Задачи: совершенствовать бег, развивать внимание, ловкость, быстроту, воспитывать дружеские отношения в группе. | Играющие стоят по кругу. В стороне – дом лисы. По сигналу – играющие закрывают глаза, выбирают хитрую лису. Затем играющие зовут хитрую лису, пытаясь выяснить кто же это. После того, как её зовут 3 раза, выбранный ребёнок выходит на середину и ловит детей. | При большом числе играющих, как вариант, возможно двое водящих. | |  | | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах. |
| **«Уголки».**  задачи:  совершенствовать бег, развивать ловкость, быстроту реакции, силу, воспитывать организованность. | Дети становятся возле расположенных на участке предметов. Один из играющих находится в середине. Он подходит к детям и предлагает отдать свой уголок. В это время играющие выбегают из домиков, меняются местами. Водящий старается занять чьё-нибудь место. | Вместо домиков можно использовать обручи. Как вариант, можно занимать уголок вдвоём и выбегать парами. | | Обручи. | | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях. |
| **«Скворечники»**  Задачи: совершенствовать бег, развивать ловкость, внимание, быстроту реакции, силу,  воспитывать дружеские отношения в коллективе. | Играющие размещаются в домиках (обручах) парами. Число играющих нечётное - один без дома. Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу «скворцы прилетели» дети – скворцы бегут в скворечники и размещаются в них по двое. По сигналу, снова летят по площадке. | Можно перепрыгивать на двух ногах из одного домика в другой. | | Обручи. | | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях. |
| **«Перемени предмет»**  задачи: совершенствовать бег, развивать ловкость, быстроту реакции, силу, выносливость, воспитывать дружеские отношения в группе. | На одной стороне зала – 4-5 обручей на расстоянии одного шага один от другого, в каждом по мешочку с песком. На противоположной стороне- играющие в 4-5 колонн против каждого кружка. Каждый первый в колонне получает кубик. По сигналу, дети бегут к обручам , берут мешочки с песком и бегут на места. | Как вариант можно строится в две колонны и выполнять как эстафету. | | Обручи, мешочки с песком. | | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях. |

**Подвижные игры, развивающие быстроту, реакцию, ловкость, выносливость, силу. Основной вид движений – прыжки.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **«Большая прыжковая эстафета».**  Задачи: совершенство-  вать прыжки, продвигаясь вперёд, развивать выносливость, быстроту, силу, воспитывать дружеские отношения в коллективе. | Дети строятся в две команды, колонны за направляющими. По сигналу выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч до отметки. Побеждает команда первая закончившая выполнять задание. | Можно выполнять **прыжки через скакалку** до отметки, или же **прыжки через дуги,** высотой 10 см,через бумы, до определенной отметки «Ктобыстрее». | Обручи,  скакалки дуги, для пере-  прыгивания. | В самостоятельной игровой деятель-  ности, на занятиях, досугах. |
| **«Поезд».**  Задачи: совершенствовать прыжки, продвигаясь вперёд, держась за плечи друг друга, развивать внимание, ловкость, силу, воспитывать дружеские отношения в коллективе. | Дети стоят в колонне друг за другом. По сигналу, продвигаются вперёд прыжками, придерживая друг друга за плечи до ориентира. | Можно выполнять как эстафету в командах. | Флажки. | В самостоя-тельной игровой деятель-  ности**,** на занятиях. |
| **«Не оставайся на полу».**  Задачи:  совершенствовать прыжки с возвышенных предметов, развивать ловкость, силу, быстроту, воспитывать дисциплинированность. | Выбирается ловишка. Дети размещаются в разных местах площадки. По сигналу, все бегают прыгают. По сигналу «Лови» все убегают от ловишки и взбираются на возвышающиеся предметы. Ловишка старается осалить убегающих. | Возможно использовать двое ловишек. | Кубики, скамейки. | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях. |
| **«Удочка»**  Задачи: Совершенствовать прыжки в высоту на месте, развивать ловкость, внимание, воспитывать дружеские отношения в группе. | Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре водящий. Он вращает по кругу шнур, к концу которого прикреплён мешочек с песком. Играющие при приближении мешочка подпрыгивают. | Для усложнения игры между двумя прыжками можно дать детям дополнительное задание: присесть и встать, повернуться 1 раз вокруг самого себя и др. | Шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях. |
| **«С кочки на кочку».**  Задачи:  совершенствовать прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд, развивать ловкость, силу, выносливость, внимание, воспитывать дисциплинированность. | Дети делятся на 2 группы и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними по всей площадке кружки-кочки. Перепрыгивая с кочки на кочку, они перебираются на другую сторону площадки. | Можно перепрыгивать с кочки на кочку на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге. | Кружки из картона. | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах. |
| **«Лягушки и цапли».**  Задачи: совершенствовать прыжки, развивать ловкость, быстроту реакции, силу, воспитывать дисциплинированность. | Границы болота отмечаются кубами, между которыми протянуты верёвки. На концах верёвок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. По сигналу цапля ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли- они выскакивают из болота. | В игре могут быть и две цапли. | Кубы, между которыми протянута верёвка. | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях. |
| **«Попрыгунчики- воробышки»**  Задачи: совершенствовать прыжки, развивать ловкость, внимание, быстроту, силу, реакцию, воспитывать дружеские отношения в игре. | Отмечаются границы площадки. Выбирается водящий (большая птица). Он находится в центре круга. Все остальные воробышки. Они резвятся, прыгают в круг и из него. Водящий ловит детей. | Как усложнение игры можно выбрать и двух водящих. |  | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях. |
| **«Волк во рву»**  Задачи: совершенствовать прыжки,  Развивать ловкость, быстроту, силу, внимание, воспитывать дисциплинированность. | Поперёк площадки обозначен ров. В нём находится водящий волк – остальные дети – козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне отделено поле. По сигналу дети бегут из дома, перепрыгивают через ров, волк их ловит. | Для усложнения игры можно выбрать двух волков. |  | В самостоятельной игровой деятельности детей, на занятиях. |
| **«Добеги и прыгни»**  Задачи: совершенствовать прыжки, развивать ловкость, внимание, силу, воспитывать дружеские отношения между детьми. | Несколько детей стоят шеренгой. На небольшом расстоянии от них обозначена полоса, шириной 30-40см. По сигналу, дети быстро бегут вперёд. Побеждает тот, кто первым добежит до полосы, подпрыгнет вверх. | Возможно, продвигаться до полосы прыжками на двух ногах. |  | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах. |

**Подвижные игры, развивающие ловкость, быстроту, силу, выносливость. Основной вид движения – лазание, ползание.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **«Пожарные на учении».**  Задачи: совершенствовать лазание по гимнастической стенке, развивать внимание, воспитывать дружеские отношения в коллективе. | Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3-4 колонны, по числу пролётов, на определённом расстоянии от лестницы. На каждом из них на определённой перекладине закреплён колокольчик, по сигналу, дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают, стараясь, достать колокольчик. | **Игра «не оставайся на земле».** Можно вместо гимнастической стенки влезать на другой инвентарь: скамейку, кубики. | Гимнастическая стенка, колокольчики. | В самостоятельной игровой деятель-  ности**,** на занятиях. |
| **«Кто быстрее».**  Задачи: совершенствовать ползание по - пластунки, развивать выносливость, силу, быстроту, силу, воспитывать дружеские отношения в коллективе. | Дети строятся в колонны за направляющими на линии старта. По сигналу выполняют ползание по гимнастическим матам по- пластунски | Фронтальный способ выполнения. | Гимнастические маты. | В самостоя-тельной игровой деятель-  ности,  на занятиях. |
| **«Медведь и пчёлы».**  Задачи: совершенствовать лазание по гимнастической стенке, развивать ловкость, быстроту реакции, силу,  воспитывать дружеские отношения в коллективе. | Играющие делятся на две неравные группы. По сигналу «пчёлы» «жалят» «медведей». После нескольких повторов, дети меняются ролями. | Можно влезать на различный инвентарь.  **Игра «Ловля обезьян».** | Гимнастическая стенка. | В самостоятельной игровой деятель-  ности, на занятиях. |
| **«Ловля обезьян»**  Задачи: совершенствовать лазание, развивать ловкость, быстроту, внимание, воспитывать дисциплинированность. | Изображающие обезьян дети, располагаются на пособиях для лазания по одну сторону площадки. На противоположной стороне находятся ловцы обезьян. Они хотят сманить обезьян с деревьев и поймать их. | Как вариант возможно давать детям «обезьянам» дополнительные задания добежать до ориентира, попрыгать на двух ногах и т.д. | Гимнастическая стенка. | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях. |
| **«Перелёт птиц».**  Задачи:  совершенствовать лазание, развивать ловкость, выносливость, силу, воспитывать дружеские отношения в игре. | Птицы (дети), расправив крылья летают по всей площадке. По сигналу «буря» влезают на гимнастическую стенку. По сигналу «буря прекратилась» - слезают. | Возможно,  вместо гимнастической стенки использовать скамейки, кубы и т.д. | Гимнастическая стенка. | В самостоятельной игровой деятельности детей. |

**Подвижные игры, развивающие выносливость, силу, реакцию. Основной вид движений – метание, бросание, ловля.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **«Попади в цель».**  Задачи: совершенствовать метание с целью попасть в цель, развивать глазомер, ловкость, силу, быстроту, воспитывать дружеские отношения в коллективе. | Дети строятся в две колонны (команды). По сигналу первые участники продвига ются вперёд, отбивая мяч двумя руками до отметки, бросают мяч в баскетбольное кольцо, бегом возвращаются назад. | Вариантом могут быть игра с целью попасть в цель: **«Сбей кеглю».** | Мячи, баскетбольные щиты**.** | В самостоятельной игровой деятель-ности, на занятиях, досугах. |
| **«Мяч водящему».**  Задачи: совершенствовать метание, развивать силу, ловкость, быстроту, внимание, воспитывать дружеские отношения в коллективе. | Дети строятся в две колонны. Перед колоннами, на расстоянии 3м обручи, в них водящие. По сигналу, водящие бросают мячи впереди стоящим. Поймавший мяч, бросает его обратно и т.д. | Можно дать дополнитель-ное задание-поймавший мяч, бежит до флажка и т.д**.**  **«Стой»,**  **«Поймай мяч».** | Мячи, флажки, обручи. | В самостоятельной игровой деятель-ности**,** назанятиях, досугах. |
| **«Мяч о пол»**  Задачи:  совершенствовать отбивание мяча о пол двумя руками, развивать силу, ловкость, быстроту реакции, внимание, воспитывать дружеские отношения в группе. | Дети строятся в колонны. По Сигналу, первые участники идут, отбивая мяч об пол и т.д**.** | **«Подбрось и поймай мяч», «Ловкая пара».** | Мячи, флажки. | В самостоятельной игровой деятель-ности, на занятиях. |
| **«Попади в ворота»**  Задачи: совершенствовать ведение мяча ногами, развивать ловкость, силу, реакцию, внимание, воспитывать дружеские отношения в группе. | Дети строятся в две колонны. По сигналу, первые участники ведут мяч ногой, стараясь попасть в ворота (дугу). | **«Брось-поймай», «Кати в цель», «Брось-догони».** | Мячи, обручи, дуги. | В самостоятельной игровой деятель-ности, на занятиях. |
| **«Кого назвали, тот и ловит».**  Задачи: совершенствовать метание, развивать ловкость, силу, быстроту реакции, внимание, воспитывать дружеские отношения. | Дети ходят, бегают, прыгают по площадке. Водящий называет одного из детей, бросает мяч вверх. Ребёнок подбегает, ловит мяч и снова называет кого-нибудь. | Возможно использовать двое водящих, которые сговариваются между собой, кого из детей назовут. | Мячи. | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах. |
| **«Ловишка с мячом»**  Задачи: совершенствовать бросание и ловлю мяча, развивать ловкость, силу, быстроту реакции, глазомер, воспитывать дружеские отношения. | Дети стоят по кругу. Ловишка в центре круга. У его ног лежат два мяча. Он проделывает ряд движений, Играющие повторяют за ним движения. По сигналу, дети бегут из круга, а ловишка ловит. | Как вариант можно использовать двое водящих. | Мячи. | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях. |
| **«Стой»**  Задачи: совершенствовать метание, развивать ловкость, выносливость, силу,глазомер, ловкость, воспитывать дисциплинированность. | Дети стоят в кругу, в центре -водящий. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребёнка. Чьё имя было названо, быстро подбегает, ловит, кричит «Стой!». Затем бросает мяч, стараясь попасть в детей. | Как вариант можно использовать двое водящих. | Мячи. | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях. |
| **«Поймай мяч»**  Задачи: совершенствовать метание, развивать ловкость, глазомер, выносливость, силу, быстроту реакции, воспитывать дружеские отношения в коллективе. | В игре участвует небольшое количество детей. Они становятся на расстоянии 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Водящий старается поймать мяч, когда дети перебрасывают. | Можно использовать двое водящих, при большом количестве детей. | Мяч. | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях. |
| **«Охотники и утки»**  Задачи: совершенствовать метание, развивать ловкость, быстроту, силу, глазомер, воспитывать дружеские отношения в коллективе. | Взявшись за руки, играющие составляют круг. Образуют две команды: одни – охотники, другие – утки. Охотники остаются на местах, утки выходят на середину. Охотники перебрасывают мяч, стараясь попасть им в уток. | Возможно использовать только двое водящих, перебрасывающих мяч друг другу, остальные дети находятся в центре. Охотники стараются попасть в уток «Вышибалы». | Мячи. | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях. |
| **«Школа мяча»**  Задачи:  Совершенствовать метание, развивать ловкость, силу, выносливость, быстроту,  внимание, воспитывать дружеские отношения в играх. | Подбросить мяч вверх правой, а поймать левой рукой (и наоборот). Перебрасывать мяч из правой в левую руку и (наоборот). Ударить мяч о пол правой, а поймать левой рукой. | Возможно предлагать детям различные задания: подбросить вверх, повернуться и поймать двумя руками. Ударить мяч о стенку, а поймать левой рукой и т. д. | Мячи. | В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях. |

**Игровые упражнения, развивающие гибкость.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название, задачи:** | **Содержание упражнений** |
| **«Кошечка»**  Задачи: улучшение гибкости тазобедренных суставов. | И.п. - стоя на коленях. «1-2» спину прогнуть, округлить, голову поднять до предела вверх. «3-4» спину выгнуть, голову опустить вниз. |
| **«Книжка»**  Задачи: улучшение подвижности тазобедренных суставов. | И.п.- сидя на полу. «1-2-3» наклон вперёд, ноги в коленях не сгибать; «4» вернуться в и.п. |
| **«Стульчик»**  Задачи: развивать подвижность локтевого сустава, повышать эластичность мышц. | И.п. - сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги согнуты врозь, стопы на полу. «1-2-3-4» приподнять таз и подать его вперёд, к пяткам; на счёт «5-6-7-8» вернуться в и.п. |
| **«Змейки»**  Задачи: улучшать подвижность тазобедренных суставов. | Ползать по полу на животе, извиваясь. |
| **«Кораблик»**  Задачи: улучшать гибкость позвоночника. | И.п. - лечь на пол на живот, разведённые ноги согнуть, руками взяться за стопы. «1-2-3-4»попытаться выпрямить ноги, приподнимая вверх часть туловища. «5-6-7-8» вернуться в и.п. |
| **«Лягушонок»**  Задачи: улучшать подвижность тазобедренных суставов. | И.п. - лечь на живот. Бёдра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью, спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бёдра на полу. |
| **«Коробочка»**  Задачи: улучшать гибкость позвоночника. | И.п. - лёжа на спине, руки вверх. Согнуть ноги, прижать колени руками к груди. Вернувшись потянуться руками вверх, вытянуть подъём, прижать поясницу к полу. |
| **«Рыбка»**  Задачи: улучшать гибкость позвоночника. | И.п. – лёжа на животе. Упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы. |
| **«Лодочка»**  Задачи: улучшать подвижность тазобедренных суставов. | И. п. лёжа на животе. Вытянуть прямые руки вперёд, приподнять от пола ноги и покачаться. |
| «Паучок»  Задачи: улучшать подвижность позвоночника. | И. п. – упор на коленях. «1» - мах правой ногой, левой рукой. «2» - и.п. «3» - мах левой ногой, правой рукой. Руку стараться поднимать как можно выше. |