

**Подводящие упражнения и подвижные игры для подготовки детей 6-7 лет к выполнению нормативов комплекса «Навстречу комплексу ГТО»**

**Карточка**

**Игровые упражнения на развитие быстроты**

бег в колонне по одному и парами;  
бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием;  
бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы;  
бег с ускорением и замедлением темпа;  
бег со сменой ведущего;  
бег с захлестыванием голени;  
бег с высоким подниманием бедра;  
бег с выносом прямых ног вперед;  
бег с подскоками;  
бег из разных стартовых положений; бег на скорость-дистанция 10м, 20м, 30м; челночный бег (5 раз по 10 м).

**Подводящие упражнения и подвижные игры для подготовки детей старшего дошкольного возраста к выполнению нормативов комплекса «Навстречу комплексу ГТО»**

**Подвижная игра на развитие быстроты**

**«Мы веселые ребята»**

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей, примерно на середине между линиями, находится ловишка. Дети говорят:

«Мы веселые ребята,  
Любим бегать и играть,  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три, лови!»

После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2—3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра повторяется

**Подвижная игра на развитие быстроты****Кто скорее добежит до флажка**

4—5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12—15 м) на скамейках (стульях) лежат флажки. По сигналу «раз, два, три—беги» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4—5 детей.

*Усложнение:* в игру включить преодоление препятствия — подлезть под веревку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

**Подвижная игра на развитие быстроты****Стань первым**

Дети бегут в колонне. Воспитатель называет одного из детей. Он бежит и встает первым, найдя кратчайший путь. Можно пересекать площадку.

**Один-двое**

Дети бегут в колонне по одному. По сигналу «двое» перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу «один» снова бегут друг за другом, не останавливаясь.

**Подвижная игра на развитие быстроты****Ловишка, бери ленту**

Дети строятся по кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за пояс или за ворот. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо обозначить границы для игры). Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

*Правила:* ленточку не придерживать руками; лишившийся ленточки временно выходит из игры.

**Подвижная игра на развитие быстроты****Уголки**

Игра хорошо проходит на большом участке, где много деревьев, расположенных недалеко друг от друга. Дети становятся возле них или в обозначенных на земле кружках. Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к кому-либо и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идет с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а находящийся в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удалось, оставшийся без уголка становится на середину. Если водящему долго не удастся занять уголок, воспитатель говорит: «Кошка». Все одновременно меняются местами, ведущий занимает чье-либо место.

*Правила:* до перебежки уговориться с тем, с кем хочешь поменяться местами; нельзя долго стоять в своем уголке.

**Подвижная игра на развитие быстроты****Собери флажки**

На поле, площадке расставляют флажки через каждые 8—10 м. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем играющих, во втором ряду — еще на два меньше. Таким образом, если играют 10 детей, то флажков должно быть в каждом ряду 8, 6, 4, 2, 1. По сигналу дети бегут, каждый старается завладеть флажком в первом ряду. Двое, не успевших это сделать, выбывают из игры. После второго этапа остается шесть участников, затем четыре и наконец двое сильнейших. Ребенок, овладевший последним флажком, становится победителем.

*Правила:* если во время бега ребенок уронил флажок на землю, он должен сначала поднять его и только затем продолжать бег.

**Подвижная игра на развитие быстроты****Догони соперника**

Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой. В 15—20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади, стараются осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных дети меняются ролями.

*Правила:* нельзя салить за линией дома.

**Подвижная игра на развитие быстроты****Бег шеренгами**

Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15—20 шагов), можно дать им названия «Ракета», «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки, идут вперед, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги, участники которой сидят на земле, остается 2—3 шага, воспитатель дает команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. Подсчитываются осаленные. Игра повторяется, но на этот раз команды меняются ролями.

*Правила:* каждый раз дети обеих команд должны принимать определенное исходное положение, например, те кто наступает, могут брать друг друга под руки, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним.

**Подвижная игра на развитие быстроты****Перемена мест**

Две команды по 8—10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10—12 м) и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда, сделавшая это быстрее.

*Правила:* при перебежке не сталкиваться; встав в шеренгу, подровняться

### Подвижная игра на развитие быстроты Горелки

Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2—3 шагов проводится линия. С помощью считалки выбирают ловишку: «Косой, косой, Не ходи босой. А ходи обутый, Лапочки закутай. Если будешь ты обут, Волки зайца не найдут. Не найдет тебя медведь. Выходи, тебе гореть». *С. Маршак*

Ловишка становится на линию спиной к остальным играющим. Все, стоящие парами, говорят; «Гори-гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо —птички летят, Колокольчики звенят. Раз, два, три —беги!»

С окончанием слов дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один — справа, другой — слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки. Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если ловишка не поймал, он остается в той же роли.

*Правила:* во время произнесения слов ловишка не должен оглядываться; ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

### Подвижная игра на развитие быстроты Будь внимателен

На одной стороне площадки 5—6 играющих, на противоположной (дистанция 8—10 м) напротив каждого лежат по три предмета (например, кубик, погремушка, флажок). На сигнал «Беги» играющие устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал, какой из трех предметов нужно взять, например, кубик. Дети берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию.

*Правила:* выигрывает прибежавший с предметом первым; если ли взял не тот предмет, нужно вернуться и заменить его.

**Подвижная игра на развитие быстроты  
Физкульт-ура!**

Дети располагаются на одной стороне площадки за линией старта. На противоположной стороне в 15— 20 м отмечен финиш. Ребята говорят: «Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим. Спорт — помощник! Спорт — здоровье! Спорт— игра! Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. *Правила:* побеждают те, кто в числе первых трех пересек линию финиша. *Усложнение:* победителей выстраивать на 1—2 шага дальше от линии старта.

**Подвижная игра на развитие быстроты  
Гуси-лебеди**

На одном конце площадки отмечается дом, где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома — логово волка. Остальное место площадки — луг. Назначаются или выбираются пастух и волк, они занимают свои места. Гуси пасутся на лугу,

П а с т у х . Гуси, гуси! Г у с и . Га, га, га! П а с т у х . Есть хотите? Г у с и . Да, да, да!

П а с т у х . Так летите! Г у с и . Нам нельзя, Серый волк под горой Не пускает нас домой...

П а с т у х . Так летите, как хотите, Только крылья берегите!

Гуси, вытянув руки в стороны, летят домой, а волк выбегает и старается поймать (осалить) гусей.

*Правила:* пойманным считается тот, до кого дотронулся волк, подсчитываются пойманные гуси, назначается новый волк и пастух.

*Усложнение:* волк должен подлезть под дугу или в обруч.

**Подвижная игра на развитие быстроты  
Ястреб и утки**

На площадке рисуют два круга — озера, между ними расстояние 5—10 шагов. С помощью считалки выбирают ястреба, он встает между озерами. Остальные дети — утки плавают в своих озерах. По сигналу дети — утки меняются местами. В это время ястреб ловит уток.

*Правила:* ястреб только дотрагивается до уток, когда они находятся вне озера, в озере уток ловить нельзя: пойманные утки выбывают из игры и возвращаются на места после подсчета и смены ястреба.

Для выбора ястреба можно использовать следующую считалочку:

«Жил в реке один налим,

Два ерша дружили с ним.

Прилетали к ним три утки По четыре раза в  
сутки

И учили их считать:

Раз-два-три-четыре-пять!»

**Подвижная игра на развитие быстроты  
Перемени предмет**

На одной стороне площадки чертят 4—5 кружков на расстоянии одного шага один от другого, в каждом по мешочку с песком. На противоположной стороне выстраиваются играющие в 4—5 колонн против каждого кружка. Каждый первый в колонне получает кубик (шишку, камешек). По сигналу дети бегут к кружкам, кладут в них кубики, берут мешочки с песком и возвращаются на места.

*Правила:* предмет нужно класть в кружок, не бросать; если предмет не точно положен в кружок, играющий должен вернуться и поправить предмет.

**Игровые упражнения на развитие выносливости**

бег в колонне по одному и парами; бег со сменой ведущего;  
бег с захлестыванием голени;  
бег с высоким подниманием бедра; бег с выносом прямых ног вперед; бег с подскоками;  
бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками);  
бег через препятствия высотой 10-15 см;  
чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути по 100-150 м;  
бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200-300м;  
медленный бег в течение 2-3 мин.

**Подвижная игра на развитие выносливости**

**Найди себе пару**

Играющие ходят по площадке парами, по сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал «найди пару» встают парами, воспитатель также встает в пару с ребенком. Оставшемуся без пары говорят!

«Ты, Сережа, не зевай,  
Быстро пару выбирай!»

*Усложнение:* каждый раз менять пару.

**Подвижная игра на развитие выносливости  
Совушка**

Все играющие — птички, один — сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15—20 секунд снова дается сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети — птички бегают по площадке.

**Подвижная игра на развитие выносливости  
Чья колонна скорее построится**

Дети распределяются на три группы с одинаковым числом играющих. Каждая подгруппа выбирает определенный предмет, например, шишку или камешек и т. д. Все дети одной подгруппы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп — пенек, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят и бегают в разных направлениях. По сигналу «на места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну. Отмечаются те дети, которые быстрее выполнили задание.

*Усложнение:* воспитатель дает сигнал «стой». Играющие останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подает сигнал «на места». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и там строятся в колонну.

**Подвижная игра на развитие выносливости**

**Поезд**

Дети строятся в 3—4 колонны на одной стороне площадки. Первый стоящий в колонне — паровоз, остальные вагоны. Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться **ко**лоннами по всей площадке сначала медленно, затем быстрее и переходят на бег. «Поезда приехали к станции», говорит воспитатель. Дети замедляют темп и свободно расходятся. Воспитатель вновь дает гудок, движение поездов возобновляется.

**Подвижная игра на развитие выносливости**

**Салки со скакалкой**

Двое детей берут за разные ручки обычную короткую скакалку, бегут по площадке, стараясь свободной рукой осалить остальных детей, убегающих от них. Первый пойманный встает между водящими, берется одной рукой за середину скакалки и включается в ловлю. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них поймать по одному игроку.

*Правила:* скакалку не отпускать; согласовывать действия в тройках

**Подвижная игра на развитие выносливости  
Полоса препятствий**

В качестве препятствия могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, дельта для метания. Порядок преодоления препятствий может <sup>A</sup> быть любым, например подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по гимнастической скамейке (или бревну), оббежать набивные мячи (четыре мяча, положенных на расстоянии 1 м один от другого) , перепрыгнуть с места через две линии, проползти по гимнастической скамейке, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6—7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

**Подвижная игра на развитие выносливости****Салки — не попади в болото**

На площадке палочками, шишками, камешками обозначается место, куда нельзя забегать, — болото (муравейник, огород). Выбирают ловишку. По сигналу он догоняет детей, стараясь их осалить.

*Правила:* осаленный ловишкой или попавший в болото считается пойманным и выбывает из игры до подсчета осаленных

## Карточка №8

### Подвижная игра на развитие выносливости

#### Найди свое место

Играющие образуют круг. Водящий за кругом с платочком в руке. По сигналу он пробегает за стоящими в кругу детьми, кладет кому-нибудь из них на плечо платок и продолжает бежать. Тот, у кого оказался платок, бежит навстречу водящему. В это время дети, стоящие в кругу, раздвигаются, как бы заполняя освободившееся место. Водящий и ребенок с платком должны отыскать это место и встать.

*Правила:* вставший на место правильно остается в кругу, а опоздавший становится водящим; если водящий 3 раза подряд был в этой роли, его заменяют.

## Карточка №9

### Подвижная игра на развитие выносливости

#### Лошадки

Дети распределяются на две равные подгруппы, одна из которых всадники, другая — лошади. Всадники располагаются на одной стороне площадки, лошади — в конюшне. Воспитатель — сторож.

Всадники запрягают лошадей, используя скакалки или веревки (длиной 2 м), становятся друг за другом. На слова «шагом» всадники идут друг за другом обычной ходьбой, лошади — высоко поднимая ноги. На сигнал «бегом» бегут, на сигнал «галопом» скачут, на сигнал «врассыпную» бегут в разных направлениях по площадке. Затем вновь идут друг за другом. На слова «тпру!» останавливаются. Дети меняются ролями. Игра повторяется.

*Правила:* менять движения по сигналу; при беге не сталкиваться.

*Усложнение:* добавить ходьбу по доске или бревну, в горку и с горки.

## Карточка №10

### Подвижная игра на развитие выносливости

#### Караси и щука

Караси и щука. Половина детей образуют круг—пруд, расстояние между играющими два шага. Один — щука находится за кругом. Остальные играющие — караси бегают внутри круга. По сигналу «щука» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Те спешат занять место за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу (камешки).

*Правила:* щука ловит тех, кто не успел встать за камешек; после 3—4 повторений подсчитывают пойманных карасей; дети, стоящие в кругу и изображающие карасей, меняются ролями; назначается новая щука.

## Карточка №11

### Подвижная игра на развитие выносливости

#### Скворечники

Играющие чертят в разных местах площадки кружки или делают их из скакалок, шишек, камешков - это скворечники. В каждом пара скворцов. Число играющих нечетное, 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 «скворцы летят» снова бегают по площадке.

*Правила:* занимать можно любой скворечник, опоздавший остается без дома.

**Игровые упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук**

- сгибание и разгибание рук в упоре у стены;
- тоже, но в упоре стоя у подоконника или стола;
- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле;
- поочередное поднятие рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или на стуле;
- одновременное поднятие ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- одновременное поднятие рук из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- одновременное поднятие рук и ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу;
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора присев в упор лежа и обратно;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3-4 серии по 5-6 раз, повторяя упражнение с небольшим паузами между сериями);

**Подвижная игра на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук  
Подвижный ринг**

Толстую веревку или канат (длиною 3—5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по «весовым категориям» на четверки. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись двумя руками, поднимает и натягивает его (как бы образуя ринг). За спиной игроков в 3 шагах от них ставят по одной булаве (кегле, городку, теннисному мячу). По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому это удастся, побеждает.

**Подвижная игра на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук****Подвижный ринг**

Толстую веревку или канат (длиною 3—5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по «весовым категориям» на четверки. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись двумя руками, поднимает и натягивает его (как бы образуя ринг). За спиной игроков в 3 шагах от них ставят по одной булаве (кегле, городку, теннисному мячу). По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому это удастся, побеждает.

**Подвижная игра на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук****Вытолкни из круга**

В круг диаметром 2 м входят два игрока, каждый из которых представляет свою команду. Соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку (правая рука у каждого снаружи). По сигналу они начинают борьбу, стараясь с помощью палки (отпускать и выворачивать которую нельзя) вытолкнуть соперника за пределы круга. Игрок, переступивший линию, выходит из игры и уступает победное очко сопернику. Затем соревнуются другие представители команд. Итог игры подводится по набранным очкам.

*Вариант этой игры «Бой петухов»* проводится по тем же правилам. Однако водящие, прыгая на одной ноге и заложив руки за спину, стараются вытолкнуть плечом друг друга за пределы круга.

**Подвижная игра на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук  
Зайцы и моржи**

На противоположных сторонах площадки за линиями «дома» располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Игроки приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, выпрыгивая из приседа (словно «зайцы»), продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Команда, игроки которой первыми соберутся в новом «доме» (закончив прыжки), побеждает. Обрато игроки передвигаются в упоре лежа, перебирая руками (как «моржи»). Игру можно проводить и как линейную эстафету

**Подвижная игра на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук  
Кто сильнее**

Два резиновых бинта, укрепляют к гимнастической стенке или столбу. Оба конца эластичных бинтов должны быть свободны. На полу (земле) делается ряд отметок (линий) с цифрами. Чем дальше от гимнастической стенки находится линия, тем больше цифра. Например, 1 м — 1 очко, 1 м 10 см — 2 очка, 2 м а — 3 очка и т. д.

По сигналу первые игроки подходят к стенке и, взяв в каждую руку конец бинта, отходят от стенки, стараясь натянуть бинт и наступить ногой на возможно дальнюю отметку. Судья записывает цифру и громко ее объявляет. После этого игрок делает два шага назад, отпускает бинты и касается рукой следующего игрока. Тот повторяет упражнение. Когда все участники побывают на контрольном пункте, объявляется лучший результат.

**Подвижная игра на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук  
Перетягивание**

Участники делятся на группы по 2-4 человека. Для каждой группы чертится круг (диаметром 3-4 м). Два игрока каждой группы становятся в круг спиной друг к другу и берутся за руки. По сигналу игроки начинают перетягивание соперника. Побеждает тот, кому удастся перешагнуть линию круга или наступить на нее.

**Подвижная игра на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук  
Тянуть редьку**

Участники садятся на пол в колонну по одному (ноги врозь), руками обхватывают талию впереди сидящего игрока. Выбирают игрока, который начнет игру. Он садится впереди колонны напротив первого игрока лицом к нему, упирается в его ноги своими ногами и берет его за руки.

По команде преподавателя, начинающий игру тянет сидящего напротив него игрока, стремясь оторвать его от колонны. Если ему это удастся, то на его место садится первый игрок колонны, а он садится в конце колонны. Если же он не смог оторвать первого от колонны за определенный промежуток времени, то он выходит из игры, а первый из колонны садится на его место.

Начинать можно только по команде преподавателя. Если игрок сделал это раньше, перетягивание не засчитывается, и он выходит из игры.

Игроки, сидящие в колонне, не должны отпускать рук. Допустивший такую ошибку садится в конце колонны.

Задача игроков в колонне - помочь первому игроку удержаться в колонне.

При большом количественном составе группы игру рекомендуется проводить двумя или тремя командами. В этом случае победителем признается команда сумевшая сохранить большее число участников

## **Карточка №1**

### **Подвижные игры и игровые упражнения на развитие гибкости Передача мяча**

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников — передать мяч стоящему сзади игроку над головой. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

### **Передача мяча змейкой**

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников передать мяч стоящему сзади. Причем один из игроков передает мяч над головой, а другой — между ног. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

## **Карточка №2**

### **Подвижные игры на развитие гибкости Палку за спину**

Игроки делятся на команды и выстраиваются в колонны. Интервал между партнерами по команде - полшага. Первые номера команд держат перед собой гимнастическую палку. Руки прямые, хват широкий. По свистку необходимо поднять руки и завести палку за спину, немного прогнувшись и не сгибая рук. Стоящий сзади игрок принимает палку и тем же способом передает дальше по цепочке. Игрок, стоящий в колонне последним, получает палку и бежит в начало колонны, при этом вся команда делает шаг назад. Эстафета заканчивается, после того, как во главе колонны побывает каждый член команды, побеждает команда, выполнившая упражнение первой. Вместо гимнастической палки можно использовать мяч.

### **Карточка №3**

#### **Подвижные игры и игровые упражнения на развитие гибкости Тоннель из обручей**

Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя тоннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по тоннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

#### **Эстафета с гимнастической палкой**

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Первый игрок по сигналу ведущего перешагивает через гимнастическую палку, которую держит в руках, затем передает ее следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание.

### **Карточка №4**

#### **Подвижные игры и игровые упражнения на развитие гибкости Арки**

В игре принимают участие 2 команды. На игровой площадке устанавливают столбики, за которые привязывают веревки так, чтобы получились арки. Причем каждая последующая арка должна быть ниже другой. Количество арок может быть различным. Задача игроков — пройти все арки, наклонившись назад. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

#### **Циркачи**

В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

**Подвижные игры и игровые упражнения на развитие гибкости****Мостики**

Необходимо разметить игровое поле: квадрат, разделенный на 16 частей. У игроков можно взять фанты. Из числа игроков выбирается водящий, который с помощью фантов определит участника, а с помощью вертушки — номера квадратов, в которых он должен разместить 2 руки и 2 ноги. По игровой площадке расставляются все игроки. Задача каждого игрока — продержаться на ноге в неудобной позе как можно дольше. Тот, кто смог устоять дольше всех, меняется с водящим ролями.

**Путаница**

Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки запутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

**Игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств**

- Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом.
- Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево.
- Прыжок вверх из глубокого приседа.
- Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см
- Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5—6 м.
- Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию.
- Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом.
- Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед.
- Во время ходьбы перепрыгивать через 6—8 предметов высотой 15—20 см (мячи, барьеры).
- Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку.
- Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.
- Прыжок с высоты 30—40 см.
- Прыжок с высоты 30—40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи — на расстоянии 15—20 см.
- Прыжок с высоты с поворотом на 180°.

**Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств****Кто соберет больше лент**

На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20—25 см, вешают небольшие ленточки. 5—6 детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Затем выходят следующие. Выигрывает тот, кто снял больше лент.

*Правила:* подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только одну ленточку.

**Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств****Положи скорее камешки**

На одной стороне площадки дети, делают небольшие лунки (или очерчивают кружки) и встают напротив в шеренгу на расстоянии 4—5 м. Около каждого лежат 5—6 камешков. По сигналу дети берут по одному камешку, прыгают на двух ногах к своей лунке или кружку, кладут камешки и бегом возвращаются. Прыгают со следующим камешком. Выигрывает тот, кто раньше всех выполнил задание.

*Правила:* камешек класть в лунку или кружок; если он выскочил, надо вернуться и положить его снова; прыгать до самой лунки; не начинать бег до тех пор, пока камешек не окажется в лунке.

*Усложнение-* прыгать до лунки на одной ноге; прыгать до лунки боком.

**Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств**

**Попрыгунчики**

На земле на расстоянии 50—60 см одна от другой чертят линии. Дети друг за другом перепрыгивают липни на двух ногах разными способами: прямо, боком правым и левым с междускоком на месте.

*Правила:* прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно;

согласовывать силу толчка с препятствием (ближе — дальше). *Усложнение:* изменять расстояние между линиями, развивая у детей умение выполнять более короткие или длинные прыжки

**Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств**

**Ножная цель**

Перед скамейкой или бревном высотой 30 см выкладывают из шнуров или рисуют круг диаметром 30 см. Дети встают на возвышение, по сигналу спрыгивают в круги и тут же выпрыгивают из них.

*Правила:* спрыгивать мягко, сильно не приседать; быстро делать следующий прыжок; задевший круг выходит из игры.

*Усложнение:* спрыгнув в кружок, выполнить в нем прыжок вверх.

**Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств****Салки в два круга**

Дети образуют два круга: внутренний и внешний, двигаются боковым галопом в противоположных направлениях. По сигналу воспитателя останавливаются, и все играющие внутреннего круга стараются осалить стоящих во внешнем круге раньше, чем они успеют присесть. Игра повторяется. Каждый круг движется боковым галопом в другую сторону.

*Правила:* ловить и приседать после сигнала; после подсчета пойманные встают во внутренний круг.

**Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств****Кто скорей по дорожке**

Из палочек, шишек, камешков, (льдинок) выкладывают 4—5 узких дорожек (ширина 20 см, длина 4 м). 4—5 детей встают у начала дорожки и по сигналу прыгают на двух ногах к концу, где лежат кубики или воткнуты в землю небольшие палочки. Выигрывает тот, кто первым закончит прыжки.

*Правила:* прыгать на двух ногах по дорожке, не выходя за ее пределы.

*Усложнение:* выполнять прыжки на одной ноге; перепрыгивать положенные каждому на дорожке 4—5 невысоких предмета (кубики, камешки); выполнять прыжки боком.

## Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств

### Ножная цель

Перед скамейкой или бревном высотой 30 см выкладывают из шнуров или рисуют круг диаметром 30 см. Дети встают на возвышение, по сигналу спрыгивают в круги и тут же выпрыгивают из них.

*Правила:* спрыгивать мягко, сильно не приседать; быстро делать следующий прыжок; задевший круг выходит из игры.

*Усложнение:* спрыгнув в кружок, выполнить в нем прыжок вверх.

### Не задень

На границах площадки с противоположных сторон (ширина 3—4 м, длина 8—10 м) двое водящих с длинной веревкой. Остальные играющие — на площадке. Водящие ходят, держа веревку примерно на высоте 15—20 см от пола. Играющие бегают, перепрыгивая через веревку.

*Правила:* перепрыгивая, не задевать веревку; тот, кто задел, на некоторое время выходит из игры.

## Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств

### Прыгуны

На землю кладут три палки. Трое детей встают так, чтобы палки находились между их ногами. Под текст песни дети прыгают по очереди над палками, то скрещивая, то разводя ноги, не задевая палку. На каждое четверостишие прыгает другой ребенок.

«Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так,

И ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть..

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать».

*Правила!* прыгать не задевая и не сдвигая палки с места; соблюдать ритм прыжков, начинать и заканчивать прыжки в соответствии с началом и окончанием ЧТЕНИЯ СТИХОВ.

*Усложнение:* во время прыжков выполнять хлопки перед собой, над головой, за спиной.

**Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств****Лягушки в болоте**

На земле чертят большой прямоугольник, с двух сторон — берега, на них на расстоянии 50–60 см друг от друга кочки (небольшие бугорки, нарисованные кружки), в стороне журавль в гнезде. Лягушки располагаются на кочках и говорят:

«Вот с насиженной гнилушки

В воду шлепнулись лягушки.

Стали квакать из воды:

Ква-ке-ке, ква-ке-ке,

Будет дождик на реке».

С окончанием слов журавль ловит лягушек, а они прыгают в воду, где их ловить нельзя. Как только журавль отходит подальше, лягушки прыгают на кочку. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирается новый журавль из тех, кто ни разу не пойман.

**Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств****Прыгни — присядь!**

Играющие стоят в колонне на расстоянии одного шага один от другого. Двое водящих с веревкой в руках (длина 1,5 м) располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети пронесут веревку перед колонной (на высоте 25–30 см от земли). Играющие в колонне поочередно перепрыгивают через веревку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся веревку на высоте 50–60 см. Дети быстро приседают, принимая положение группировки (обхватывают колени руками, приближают голову к коленям), чтобы веревка их не задела. При повторении игры водящие меняются. Выигрывают те, кто, не задев веревки, сумел выполнить прыжки и приседания.

*Правила:* подпрыгивать вверх толчком двух ног, не перешагивать; тот, кто ошибся (при прыжке или в приседе коснулся веревки), выходит из колонны на 2–3 повторения игры.

**Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств****Пингвины с мячом**

Дети стоят в 4—5 звеньях. Напротив каждого звена (на расстоянии 4—5 м) ориентир — высокий кубик, палочка. Первые в звеньях получают мячи (резиновые, волейбольные, мягкие матерчатые). Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и, обежав ориентир, возвращаются каждый к своему звену и передают мяч следующему. Когда все прибегут, прыгают другие 4—5 детей

*Правила:* прыгать, не теряя мяча; потерявший должен снова зажать мяч ногами и начинать прыжки с того места, где был потерян мяч.

*Усложнение:* прыгать с мячом до ориентира и обратно; играть командой — выигрывает та, игроки которой быстрее сумели закончить дистанцию.

**Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств****С кочки на кочку**

На земле чертят две линии — два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30 м). Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки — кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80 см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает увязшему руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

*Правила:* прыгать можно толчком одной или двух ног, выбирая маршрут по желанию; нельзя становиться ногой между кочками; тот, кто нарушил, остается в болоте, пока его не выручат; выручать можно после того, как все переправятся на берег.

**Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств****• Лягушки и цапля**

В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки (высота 15 см), на них вешают веревку с грузиками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «цапля» она перешагивает через веревку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной погон, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

*Правила:* из болота можно выпрыгивать; перешагнувший через веревку считается пойманным.

*Усложнение:* ввести вторую цаплю, поднять веревку на высоту 20 см

**Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств****Волк во рву**

Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 70—100 см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы, один — волк. Козы располагаются в доме, волк во рву. По сигналу воспитателя «kozy, на луг» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров (волк не трогает коз), по сигналу «kozy, домой» перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк, не выходя изо рва, ловит коз, касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После 2—3 перебежек всех пойманных возвращают в дом. Назначается другой волк из числа тех, кто не попался.

*Правила:* прыгать через ров.

*Усложнение:* ввести второго волка; сделать два рва, в каждом по одному волку.

**Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств****Будь ловким**

Дети стоят лицом в круг, у ног каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30—40 с воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех, кого ни разу не коснулся предыдущий водящий.

*Правила:* мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать; водящий может касаться того, кто находится внутри круга; как только водящий отходит дальше, ребенок снова прыгает.

*Усложнение:* прыгать в круг на одной ноге; ввести еще одного водящего.

**Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств****Не оступись**

Соревнуются две команды (по 5—6 детей). Первые в каждой команде продвигаются вперед прыжками на одной ноге, остальные идут рядом. Как только прыгающий оступился, начинает прыгать второй ребенок из этой же команды. Выигрывает команда, сумевшая одолеть прыжками более длинную дистанцию.

*Правила:* прыгать на одной ноге, вставшего на обе ноги тут же сменяют; сменивший начинает с того места, где ошибся предыдущий играющий.