



Подготовила: инструктор по физической культуре,
Маркова Татьяна Анатольевна

**Комплекс подводящих упражнений для
подготовки детей 6-7 лет к сдаче
нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
первой ступени**

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие быстроты

Тест «Бег на 30 м»

1. Бегать, отводя назад согнутые ноги в коленях
2. Бегать, поднимая вперед прямые ноги
3. Бег прыжками
4. Бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками)
5. Бег широким шагом через препятствия высотой 10—15 см.
6. Бег из разных стартовых положений
7. Бег на скорость — дистанция 30 м
8. Челночный бег (3 раз по 10 м)
9. Чередование ходьбы и бега на 3—4 отрезках пути, по 100—150 м каждый
10. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200—300 м
11. Медленный бег в течение 2—3 мин

Подвижные игры:

«Мы веселые ребята»

Цель. Закреплять умение детей бегать в быстром темпе, уворачиваться от ловишки, действовать по сигналу.

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.



«Ловишка с лентами»

Цель: Совершенствовать навыки детей бегать в разных направлениях, не сталкиваясь, действовать по сигналу.

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 бегает 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; ребенок лишившийся ленточки временно выходит из игры.

«Догони свою пару»

Цель: Учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.

Описание: Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями. **Варианты:** Запятнать свою пару мячом.

«Горелки»

Цель: Развивать ловкость и быстроту бега. Воспитывать интерес к народным играм.

Описание: 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 обутой, Лапочки
закутай.

Если будешь ты обут, Волки
зайца не найдут.

Не найдет тебя медведь.

Выходи, тебе гореть».

Ловишка становится на линию сонной 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.

«Пустое место»

Цель. Совершенствовать навыки детей быстро реагировать на сигнал, развивать максимальный темп бега.

Описание. Играющие образуют круг. Водящий бежит по внешней стороне круга. Он дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону.

Вызванный игрок устремляется в противоположную сторону. Каждый стремится занять первым свободное место в круге. Прибежавший вторым продолжает водить.

Побеждает игрок, который в ходе игры не побывал в роли водящего, т. е. все время занимал место первым.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации. Тест «Челночный бег 3х10м»

1. Бег в колонне по одному и парами;

2. Бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы;
3. Бег со сменой ведущего;
4. Бег с подскоками;
5. Бег с высоким подниманием бедра;

Подвижные игры:

«Хитрая лиса»

Цель. Совершенствовать навыки детей быстро реагировать на сигнал, развивать максимальный темп бега, действовать по сигналу.

Описание. Дети идут по кругу приставными шагами, руки за спиной, произнося:

Ходит-бродит вдоль села Плутовка - рыжая лиса.

Как ее нам увидеть?

Лап плутовки избежать?

Воспитатель незаметно кладет в руки какому-нибудь ребенку в круге маленький шарик, и после этого ребенок становится лисой. Дети хором произносят:

- Хитрая лиса, где ты?

Хитрая лиса выбегает в центр, показывает шарик и говорит: «Я здесь!»

Играющие разбегаются по площадке, лиса их ловит, дотрагиваясь до убегающего рукой. «Осаленные» дети превращаются в лисят и становятся в середину зала. Победителем считается лиса, «осалившая» большее число играющих.



«Краски»

Цель. Совершенствовать навыки детей бегать с ускорением. Развивать быстроту реакции, ловкость, внимательность.

Описание: Среди игроков выбирается водящий — «монах» и ведущий - «продавец». Все остальные игроки загадывают втайне от «монаха»- цвета, причем цвета не должны повторяться.

Игра начинается с того, что водящий приходит в «магазин» и говорит: «Я, монах, в синих штанах, пришел к вам за Красочкой. Продавец: «За какой?»».

Монах (называет любой цвет): «За голубой». Если такой краски нет, то продавец говорит: «Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!». «Монах» начинает игру сначала. Если названная краска есть, то игрок, загадавший этот цвет, пытается убежать от «монаха» - а тот его догоняет. Если догнал — «монах» становится «продавцом», а пойманный игрок — «монахом». Если не догнал - игра начинается сначала.



«Перемена мест»

Цель: развивать ловкость во встречном беге, не сталкиваясь.

Описание. 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, подорваться.

«Коршун и наседка»

Цель: Развивать ловкость детей, умение перемещаться боковым приставным шагом.

Описание: В игре участвует 8-10 детей. Одного из играющих выбирают коршуном, другого - наседкой. Остальные дети - цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, вытягивая руки в стороны, не дает коршуну схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой.

Правила: не разрывать сцепления в колонне; нельзя держать коршуна руками; пойманный идет в гнездо коршуна.

«Совушка»

Цель. Совершенствовать навыки детей бегать в разных направлениях с выполнением движений, развивать координацию.

Описание. 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.

«Кто быстрее».

На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. На одной линии устанавливается 2—3 кегли одного цвета (например, синего), а на противоположной лицевой линии — 2—3 кегли другого цвета (например, красного). Задача игроков каждой команды как можно быстрее поменять кегли местами.

Эстафета

«**Челночный бег**». На расстоянии 10 м друг от друга проводят две **параллельные линии**. Команды строятся в колонны по одному у одной из линий (линии старта). В руках у первых номеров команд **по 3 кубика (желательно разного цвета)**. По сигналу первые номера бегут к противоположной линии, оставляют на ней один кубик, возвращаются назад и на линии старта оставляют второй кубик, затем бегут вновь к противоположной линии и оставив на ней третий кубик, возвращаются к своим командам, касанием вытянутой руки передают эстафету вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Вторые номера бегут вперед и на линиях собирают кубики, третьи вновь разносят их и т. д. Побеждает команда, первой закончившая бег. (желательно что бы у детей были номера)

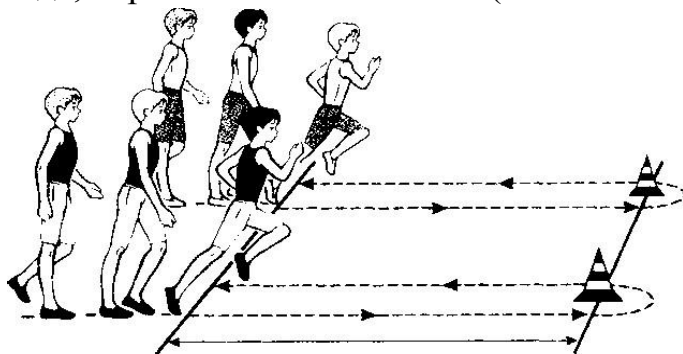


Рис. 2



«Скоростная эстафета»

Игроки распределяются на 3—4 команды. Команды становятся в колонну по одному у линии старта на расстоянии 2 — 3 м одна от другой. Перед каждой колонной на расстоянии 10—15 м устанавливают конусы (поворотные стойки). По стартовому сигналу первые игроки команд бегут до конусов, оббегают их слева, возвращаются обратно и касанием руки передают эстафету следующему игроку своей команды, после чего становятся в конец колонны. Вторые игроки выполняют то же самое задание и передают эстафету очередному участнику и т. д. Побеждает команда, закончившая эстафету первой и не допустившая нарушения правил. Эстафета может повторяться 2 раза.

Вариант. Игроки бегут до противоположной линии, на которой расположены конусы, касаются линии рукой и возвращаются обратно.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие выносливости



Тесты «Смешанное передвижение»

1. Бег в колонне по одному и парами;
2. Бег со сменой ведущего;
3. Бега, отводя назад согнутые ноги в коленях
4. Бега, поднимая вперед прямые ноги
5. Бег прыжками
6. Бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками)
7. Бег широким шагом через препятствия высотой 10—15 см.
8. Бег из разных стартовых положений
9. Бег на скорость — дистанция 30 м
10. Челночный бег (3 раз по 10 м)
11. Чередование ходьбы и бега на 3—4 отрезках пути, по 100—150 м каждый
12. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200—300 м
13. Медленный бег в течение 2—3 мин

Подвижные игры: «Ловишка,

бери ленту»

Цель. Совершенствовать навыки детей бегать в разных направлениях, не сталкиваясь, действовать по сигналу.

Описание. Дети строятся по кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за поле или за ворот. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо обозначить границы для игры). Ловишка бегает 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.

«Полоса препятствий»

Цель: развивать ловкость и быстроту движений в беге с преодолением препятствий.

Описание. В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например, подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по гимнастической скамейке (или бревну), обежать 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 исполнения задания.

«Будь внимателен»

Цель: развивать быстроту бега, внимание.

Описание. На одной стороне площадки 5-6 играющих, на противоположной (дистанция 8—10 м) напротив каждого лежат по три предмета (например, кубик, погремушка, флакон). 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.

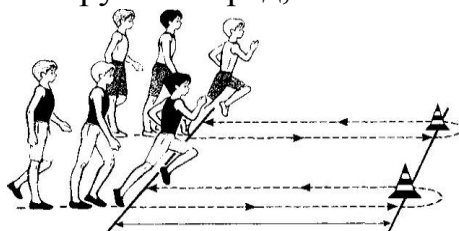
Правила: выигрывает прибежавший с предметом первым; если взят не тот предмет, нужно вернуться и заменить его.

Игровые упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук

Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Игровые упражнения:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре у стены;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
3. Одновременное поднятие рук и ног из положения лежа на животе на скамейке или на полу;
4. Поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу;
5. Поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора присев в



упор, лежа и обратно;

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3-4 серии по 5-6 раз, повторяя упражнение с небольшим паузами между сериями);
7. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах;
8. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя и лёжа сзади (руки на гимнастической скамейке).

Тест «Поднимание туловища из положения лёжа на спине(количество раз за 1мин)

Игровые упражнения:

1. «Свечка» : Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги в вертикальное положение, затем медленно



опустить на кровать. Важно, чтобы спина и бедро образовали прямой угол.

2. «Велосипед» : Исходное положение - лежа на спине, руки на затылке, согнуты в локтях, ноги подняты и согнуты в коленях. Дети имитируют езду на велосипеде. Это упражнение укрепляет все мышцы брюшного пояса, развивает гибкость суставов. Упражнение можно делать с 4- 5 лет.

3. «Достань носочки» : Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять туловище, наклониться вперед, руками дотянуться до носков, не поднимая колени.

4. «Ножницы» : Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги подняты под углом 45 градусов. Выполнять скрестные движения напряженными прямыми ногами, вытягивая носки. Разводить и скрещивать ноги нужно энергично на расстояние 20 - 30 см.

5. «Шарик»: Исходное положение – лежа на спине, согнуть ноги и обхватить голени руками. Голову поднять и держать так несколько секунд. Потом принять исходное положение.

6. «Шарик катится»: Исходное положение – то же. Ребенок раскачивается, двигается (в любом направлении), как шарик.

7. «Поднятие ног»: Исходное положение - Лежа на спине. Ребенок выпрямляет ноги, оттягивает носки и сгибает ноги, прижимая колени к животу. **8. «Сели-встали»:** Исходное положение – лежа на спине, руки к плечам. Сесть, вытянув руки вверх, потрясти расслабленно кистями и принять исходное положение.

9. «Тонкий – толстый»: Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1-2

(вдох) живот «тонкий» - втянуть живот, на счет 3-4 (выдох) живот «толстый» - надуть живот .

9. «Солнышко» (с мячом): Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу. Ноги это гора, а мяч в руках – солнце, которое каждое утро всходит (мяч перекачивается к коленям), затем стоит высоко над горной вершиной (удерживается на коленях), а вечером снова заходит (мяч возвращается на живот). Важно не останавливать дыхание и высоко поднимать голову.

Игровые упражнения на развитие гибкости

Тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) Игровые упражнения:

Перед тем как приступить к занятиям, немного «разогрейте» мышцы - сделайте короткую разминку (быстрая ходьба или бег на месте, несколько приседаний). Упражнения выполняйте медленно, без резких движений, стараясь в крайних точках фиксировать позицию на несколько секунд.

- 1. Наклоны.** Положите за спину стоящего ребенка игрушку. Попросите его из исходного положения с расставленными на уровне плеч ногами достать игрушку, после чего взять ее и, прогнувшись назад, передать маме, брату, сестре или любому другому человеку, стоящему сзади. Игра помогает развивать гибкость позвоночника.
- 2. «Потягушки».** Предложите малышу встать возле кресла или дивана, развернувшись к нему правым боком. Ребенку нужно будет положить правую ногу на поверхность дивана или кресла, после чего выполнить серию пружинистых наклонов, пытаясь достать кончиками пальцев пола. Выполнить упражнение нужно будет поочередно для каждой ноги.
- 3. «Мельница».** Простое и проверенное упражнение. Малышом кистями рук очерчивает в воздухе круги, постоянно увеличивающиеся в диаметре.
- 4. «Йог».** Ребенку предлагают занять место на коврик с вытянутыми вперед ногами, после чего принять позу лотоса (можно показать на личном примере). Будет здорово, если малыш сможет удержаться в этом положении как можно дольше.



5. **«Мостик».** Знакомое многим с детства упражнение. Выполнять его можно на полу, стараясь, чтобы малыш выдержал в положении мостика не менее 10 секунд. Обратите внимание на положение стоп и кистей во время выполнения упражнения. Стопы должны полностью касаться пола, а кисти — оставаться параллельными друг другу.

6. **«Кукла».** Упражнение особенно оценят девочки дошкольного возраста. Для выполнения им необходимо будет поставить ноги на ширине плеч и выполнить наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, после чего вернуться в исходное положение с незначительным прогибом назад.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие скоростносиловых качеств (прыжки) и меткости. Тест «Метание теннисного мяча в цель»

- 1.Бросание мяча вверх и ловля двумя руками;
- 2.Бросание теннисного мяча вверх и ловля одной рукой;
- 3.Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли;
- 4.Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа;
- 5.Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, из-за головы;
- 6.Метание в вертикальную цель (высота 2м) правой и левой рукой,(4м) и постепенно увеличивая расстояние до 6м;
- 7.Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа;
- 8.Метание мяча двумя руками в движущуюся цель;
- 9.Метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м.

Подвижные игры:

«Сбей кеглю»

Цель. Совершенствовать навыки катания мяча в цель правой и левой рукой (по указанию воспитателя), развивать глазомер, меткость.

Описание. На одной стороне площадки чертят 3-4 кружка, в них ставят большие кегли. На



расстоянии 1,5-2 м от них обозначают шнуром линию. 3-4 детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и приносят их следующим. Воспитатель ставит кегли на место.

Правила: катить в кеглю, расположенную напротив стоящего ребенка; бежать за мячом только после того, как все закончили катание.

«Играй, играй, мяч не теряй»

Цель: Совершенствовать навыки бросания мяча разными способами, заканчивать действия, но сигналу.

Описание. Дети располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о землю, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч в стену, в корзину. После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх. *Правила:* играть с мячом, не мешая товарищам, находить свободное место на площадке; не успевший по сигналу поднять мяч получает штрафное очко.

«Сбей мяч»

Цель: Закреплять умение детей метать мешочек в горизонтальную цель правой и левой рукой, соблюдая технику броска.

Описание. На одной стороне площадки проводится черта, на нее ставят 3-4 табуретки (или ящики) на расстоянии 1 м друг от друга. На каждую табуретку кладут кольцо от серсо, а на него - большой мяч. На расстоянии 2 м проводится одна черта, на расстоянии 3 м-вторая черта. Играющие распределяются на 3-4 подгруппы и строятся у второй черты в колонны лицом к мячу. Каждой колонне даются два мешочка одного цвета (играющие должны запомнить цвет своих мешочков). По сигналу «сбей мяч» стоящие в колоннах первыми бросают правой рукой мешочек в свой мяч, а затем с ближней черты-второй мешочек левой рукой. После этого бегут за мешочками и передают их следующим, а сами встают в конец колонны. За каждый удачный бросок (попадание а мяч) играющий получает флажок того же цвета, что и мешочки. Выигрывает та колонна, которая получит больше флажков.

«Точный удар»

Цель. Закреплять умение детей бросать мяч в горизонтальную цель, развивать меткость, быстроту движений, реакцию. *Описание.* Две



команды по 8-10 детей выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на земле обруч или нарисованный круг (диаметр 1 м). По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды второму из первой команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. *Правила:* мяч бросать в обруч; если мяч задел обруч, бросок выполняется снова; ребенок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в колонне.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств(прыжок) Тест «Прыжок в длину с места»

1. Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом:
2. Прыжок вверх из глубокого приседа.
3. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 — 6 м.
4. Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию



5. Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом.
6. Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед
7. Во время ходьбы перепрыгивать через 6 — 8 предметов высотой 15 — 20 см (мячи, барьеры)
8. Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед
9. Прыжок в длину с места 80 — 100 см
10. Прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге
11. Прыжки через короткую скакалку в беге
12. Прыгать через скакалку, вращая ее назад
13. Прыгать через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега

Подвижные игры:

«Классы»

Цель. Развивать умение прыгать на одной (правой или левой) ноге, толкая перед собой предмет; ориентироваться на ограниченной площадке, соразмерять свои прыжки с размером клеток. Развивать глазомер, меткость.

Описание. На земле чертят обычные «классы» из 6-8 клеток (в 2 ряда по 3-4 клетки), у последней клетки рисуется полукруг - «огонь». Ребенок бросает плоский камешек, плиточку в первую клетку, а затем прыгает в нее на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем прыжки начинают, забрасывая камешек во вторую клетку, и т. д. Игруют в классы по несколько человек, по очереди. Если ребенку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он наступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадет в «огонь» или ребенок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала - бросать камешек, начиная с первой клетки. Первый вариант игры «Классы» можно усложнить за счет того, что дети не берут в руки брошенный ими камешек (или плитку), а передвигают ногой из клетки в клетку. Если ребенку не удалось передвинуть камешек через линию, то игру продолжает другой. Игра закапчивается, когда ребенок попадет камешком во все клетки удачно. Клетки-«классы» могут быть расположены и по-другому, например в чередовании по одному и по два или по кругу «улиткой». Принцип игры остается тот же.



«Не оставайся на полу»

Цель: упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами в прыжках на возвышение, умении мягко приземлять на полусогнутые ноги при спрыгивании с возвышения.

Описание. Выбирается ловишка. Дети размещаются в разных местах площадки. Вместе с ловишкой они ходят, бегают, прыгают (музыкальное сопровождение), на сигнал «Лови!» все убегают от ловишки, взбираясь на возвышающиеся предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Правила: дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в сторону. Нельзя ловить детей, успевших встать на возвышение; когда ловишка далеко, можно спрыгивать и перебежать на другое возвышение.

«Пингвины с мячом»

Цель. Упражнять детей в энергичном отталкивании при прыжках на двух ногах с принижением вперед с зажатым между ног мячом. Воспитывать стремление к победе, единство команды.

Описание. 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, оббежав 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.

«Волк во рву»

Цель. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, энергично отталкиваясь маховой ногой с резким взмахом рук, приземляться, сохраняя равновесие. Воспитывать ловкость, смелость.

Описание. Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 70-100 см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Вес играющие козы, один - волк. Козы располагаются в доме, волк во рву. По сигналу воспитателя «козы, на луг» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров (волк не трогает коз), по сигналу «козы, 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.

