

## Подвижные игры в развитии физических качеств детей в детском саду

Подготовили:  
инструкторы по физической культуре  
Баландина Е.А., Курмаева Э.В.

### Подвижные игры на развитие быстроты

#### **«Путешествие в Москву»**

Дети стоят в обручах по кругу, имитирующим аэродром. В центре круга – водящий. Он произносит:

*«Я лечу в Москву – всех с собой возьму!»*

Дети, оставив обручи, становятся за ведущим, который, используя различные виды бега, водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде: «Посадка!», дети и водящий должны как можно быстрее занять любой обруч.

Участник игры, не успевший занять обруч:

- пропускает одну игру;
- становится водящим.

#### **«Клёцки»**

Один из играющих – водящий. Он бежит за участниками игры, старается кого-то осалить. Как только он поймает кого-либо, все останавливаются, а между водящим и осаленным происходит диалог:

*Водящий: «У кого был?»*

*Ребенок: «У тетки».*

*Водящий: «Что ел?»*

*Ребенок: «Клёцки».*

*Водящий: «Кому отдал?»*

Пойманный называет по имени одного из участников игры, и названный становится водящим.

Участники игры должны внимательно наблюдать за сменой водящих.

### Подвижные игры на развитие ловкости

#### **«Дракон кусает свой хвост»**

Играющие стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок – это голова дракона, последний – кончик хвоста. Пока звучит музыка, первый играющий пытается схватить последнего – «дракон» ловит свой хвост. Остальные дети крепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост, то на роль головы дракона назначается другой ребенок.

#### **Кружева**

Дети выбирают двух водящих, один из них – «челночок», другой – «ткач». Остальные встают парами в круг или полукругом лицом к центру. Дети в парах берут друг друга за руки и делают ворота. «Челночок» встает у второй пары, а «ткач» – у

первой. По сигналу «ткача» «челночок» начинает бегать змейкой, не пропуская ворота, а ткач его догоняет. Если ткач догонит челночок прежде, чем он добежит до конца полукруга, то он становится челночком. Ребенок, бывший челночком, идет к началу полукруга, выбирает игрока первой пары и стает с ним на противоположном конце полукруга, игрок, оставшийся без пары, становится ткачом.

Если же челночок добежит до последних ворот и не будет пойман, то они с ткачом встают последними, а первая пара начинает игру. Один из игроков первой пары выполняет роль челночка, а второй – ткача.

### **Подвижные игры на развитие силы**

#### **«Мяч с топотом»**

Участники игры делятся на две группы и встают друг напротив друга на расстоянии 6-8 м. Середину игровой площадки обозначает любой предмет – обруч, конус. Игру начинает по жребию первый игрок одной из команд. Он называет по имени игрока из второй команды, бросает ему мяч и быстро бежит к середине игровой площадки, останавливается у предмета, топает ногами (одной ногой) и возвращается на свое место. В это время игрок, поймавший мяч, старается его осалить мячом. Если он промахивается, то переходит сам в первую команду, если же попадет в игрока, пока он не встал на свое место за линией, то осаленный переходит во вторую команду. Побеждает команда, в которой окажется больше детей к концу игры.

#### **«Невод»**

Перед игрой выбираются двое водящих, они берутся за руки. Это «невод». Остальные ребята – рыбки. «Невод» должен ловить «рыбок». Но дотронуться до рыбки недостаточно. «Невод» старается поймать «рыбку», соединив руки, чтобы пойманный оказался в кольце. Тот, кого поймали, присоединяется к «неводу». Постепенно «невод» разрастается, увернуться от него сложнее.

Играют до тех пор, пока в «море» не останется всего две «рыбки». Затем игру можно повторить, а «неводом» становятся те две «рыбки», которых не поймали в прошлый раз.

### **Подвижные игры на развитие гибкости**

#### **«Путаница»**

Дети берутся за руки. Водящий отворачивается, в это время игроки начинают запутываться, проходя над руками и под ними, перелезая, как только можно, друг через друга. После того, как клубок запутается, водящий поворачивается и старается распутать этот клубок.

#### **«Повар и котята» (гибкость)**

По считалке выбирается «повар», который охраняет лежащие в обруче кегли-«сосиски». Повар разгуливает внутри отмеченного пространства – «кухни». Дети идут (выполняют ползание на четвереньках) по кругу вокруг «кухни» и «повара», и произносят текст:

*Плачут киски в коридоре,*

*У котят большое горе:  
Хитрый повар бедным кискам  
Не дает схватить сосиски.*

С последними словами «котят» забегают в «кухню», стремясь схватить «сосиску». «Повар» пытается осалить вбежавших игроков. Осаленные игроки отходят в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока все «сосиски» не будут украдены у «повара».