

Игры-упражнения для детей с низким уровнем двигательной активности на развитие быстроты движений.

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М.



«Я-ведущий»

Дети бегут в колонне друг за другом. По сигналу разбегаются по всему залу. Педагог называет имя ребенка, который поведет колонну. Все строятся за ним и продолжают бег. Затем педагог меняет ведущего, игра повторяется.

«Найди пару в круге»

Дети стоят парами, образуя круг, в центре-водящий. По сигналу педагога дети внутреннего круга идут шагом, а наружного-бегом. По второму сигналу дети наружного круга быстро подбегают к любому стоящему во внутреннем круге, берут его за руку и вместе идет шагом по кругу. Водящий по второму сигналу также старается найти себе пару из внутреннего круга. Ребенок, оставшийся без пары, становится водящим.

«Пропеллер»

Дети держат палку за середину правой рукой. Активно работая кистью, быстро поворачивают палку вправо-влево. После отдыха повторяют упражнение левой кистью.

«Быстрее вверх»

Дети держат палку вертикально за нижний конец. По команде начинают перехватывать палку поочередно одной и другой рукой, ставя кулак к кулаку. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до верха.

«Успей поймать»

Дети стоят по кругу, в центре которого находится педагог. Он придерживает палку, поставленную на пол вертикально, накрыв ее сверху ладонью. Педагог

называет имя одного из детей, быстро отпускает палку и отходит. Ребенок должен успеть подбежать и схватить палку, не дав ей упасть.

«Кто быстрее?»

5-7 детей стоят у стены. У каждого ребенка по две палки: одна в руках, другая лежит на полу. По сигналу ребенок перепрыгивает лежащую палку, затем кладет другую палку на пол впереди себя, быстро поворачивается, не сходя с места, поднимает лежащую сзади палку, таким образом продвигаясь вперед. Кто быстрее дойдет до противоположной стены, тот побеждает.

«Кто дальше?»

Проводится несколько линий параллельно стене (на расстоянии 30см одна от другой). Дети встают перед ближней к стене линией, бросают мяч о стену, ловят его и отходят за следующую линию. Постепенно отступая от стены все дальше, бросают и ловя мяч. Побеждает тот, кто поймает мяч, находясь дальше от стены.

«Догони мяч»

Дети перебрасывают мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5м на расстоянии 50-60см от них, догоняют мяч и ловят его, не давая коснуться пола. Нужно стараться бросить мяч повыше, но не далеко от себя.

«Ударь мяч и догони»

Дети ударяют по мячу ногой, бегут за ним, берут в руки и быстро возвращаются на место.

«Шмель»

Дети сидят по кругу, скрестив ноги, лицом к центру, у одного из них в руках мяч. По сигналу ребенок перекатывает мяч по полу внутри круга любому другому игроку. Каждый, к кому докатывается мяч, старается как можно быстрее оттолкнуть его от себя рукой, не допуская к ногам. Тот, чьи ноги коснется мяч, быстро разворачивается спиной к центру круга. Игра продолжается до тех пор, пока неосаленным останется только один ребенок, - он и выигрывает.

«Оттолкни и поймай мяч»

Дети играют парами, находясь на расстоянии 3-3,5м друг от друга: один стоит, второй сидит на корточках. В руках у сидящего мяч. Он толкает мяч по полу стоящему, а сам после этого быстро встает, делает поворот вокруг себя и старается поймать мяч, брошенный ему стоящим ребенком. Стоящий ребенок поднимает катящийся по полу мяч и быстро бросает его партнеру. По сигналу педагога дети меняются местами.

«Собачка»

Играть нужно по трое. Двое стоят на расстоянии 3м друг от друга и перебрасывают мяч разными способами друг другу, а третий ребенок находится между ними и старается поймать мяч летящий над ним. Если ему это удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч.

«Не давай мяч»

Все, кроме водящего, в произвольном порядке размещаются по залу и перебрасывают друг другу мяч. Его пытается перехватить водящий. Если ему это удастся, он, не сходя с места, быстро бросает мяч в любого игрока. Ребенок, в которого попал мяч, меняется местами с водящим.

«Проведи мяч»

Дети строятся в шеренгу. У каждого в ногах мяч. По сигналу педагога все ведут мяч ногами, продвигаясь вперед к финишной линии. Достигнув ее, быстро разворачиваются и ведут мяч обратно. Побеждает тот, кто первым дойдет до места.

«Задержи мяч»

Дети образуют круг, в центре которого стоит водящий с мячом. Водящий по очереди прокатывает ногой мяч каждому из стоящих в кругу. Тот, к кому попал мяч, должен быстро остановить его ногой и оттолкнуть обратно водящему.