

Консультация для воспитателей

«Подвижные игры на развитие координации, ловкости и точности выполнения движений»

Инструктор по ФК: В.М.Егозарьянц



«Петушинный бой»

Двое детей встают в круг лицом в центр, скрещивают руки на груди и поднимают согнутую в колене ногу. По сигналу каждый пытается вытолкнуть противника из круга или заставить опустить ногу. Тот, кому это удастся, выигрывает.

«Петрушка»

Ребенок сидит на корточках, затем высоко подпрыгивает, расставив широко руки и ноги в стороны, после приземления вновь приседает на корточки.

«Дружные пары»

Дети встают в пары, берутся за руки. По сигналу кружатся на месте в одну сторону в течении 5-7 секунд, а по второму сигналу останавливаются и после короткого перерыва кружатся в другую сторону.

«Цапля»

Детям предлагаются различные варианты заданий стоять на одной ноге на полу, закрыв глаза; стоять на одной ноге на скамейке.

«Перекались назад»

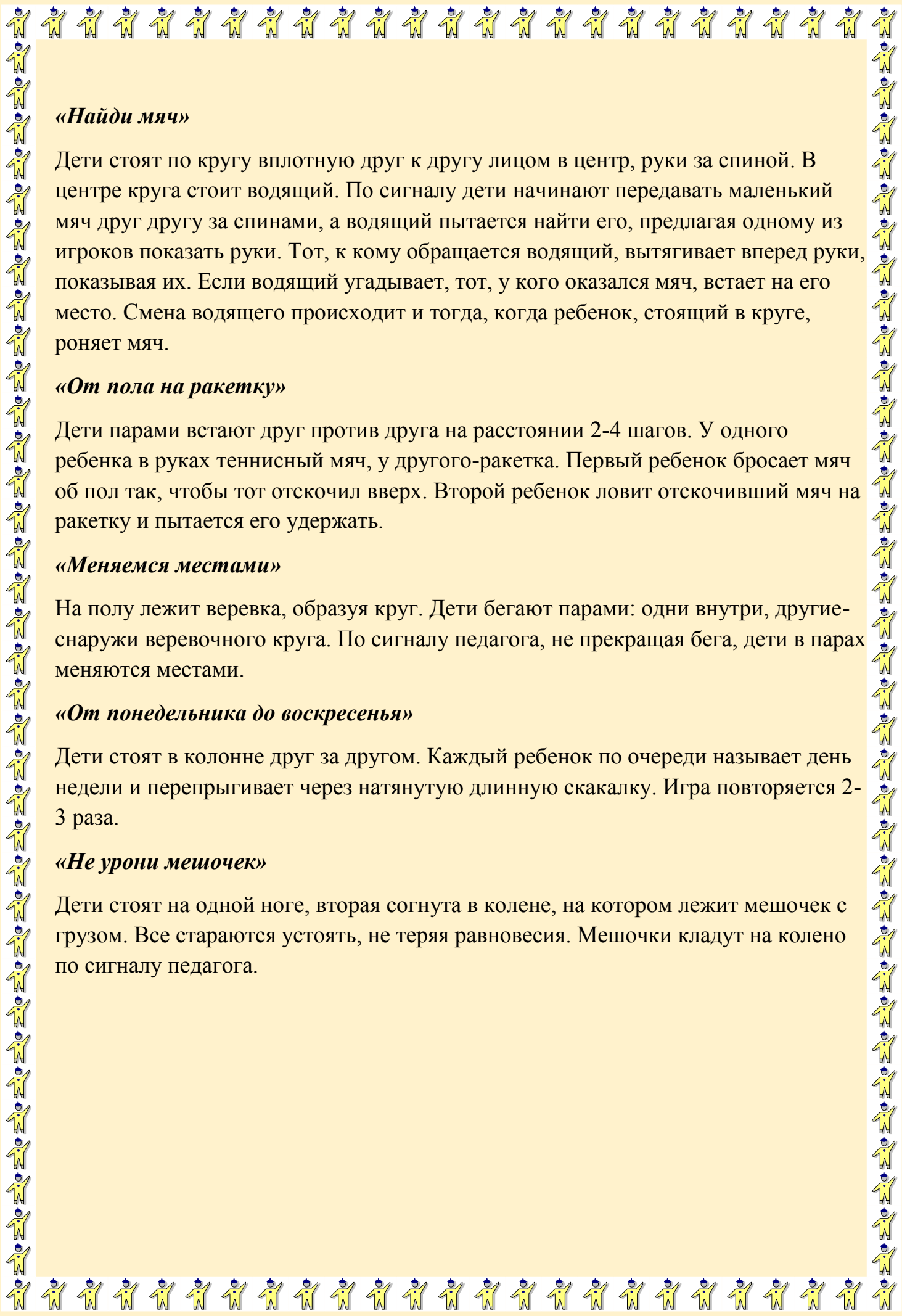
Присесть, согнуться, обхватить колени руками, спина круглая. Быстро и мягко перекатиться на спину до касания пола лопатками. Снова перекатом вернуться в исходное положение.

«Вперед с мячом»

Ребята садятся на пол, мяч зажат между ступнями, упор на руки сзади. Вместе с мячом следует продвигаться вперед на расстояние примерно 3м.

«Не теряй мяч»

Дети садятся на пол, скрестив ноги. Катают мяч вокруг себя в одну и в другую сторону, не отпуская далеко.



«Найди мяч»

Дети стоят по кругу вплотную друг к другу лицом в центр, руки за спиной. В центре круга стоит водящий. По сигналу дети начинают передавать маленький мяч друг другу за спинами, а водящий пытается найти его, предлагая одному из игроков показать руки. Тот, к кому обращается водящий, вытягивает вперед руки, показывая их. Если водящий угадывает, тот, у кого оказался мяч, встает на его место. Смена водящего происходит и тогда, когда ребенок, стоящий в круге, роняет мяч.

«От пола на ракетку»

Дети парами встают друг против друга на расстоянии 2-4 шагов. У одного ребенка в руках теннисный мяч, у другого-ракетка. Первый ребенок бросает мяч об пол так, чтобы тот отскочил вверх. Второй ребенок ловит отскочивший мяч на ракетку и пытается его удержать.

«Меняемся местами»

На полу лежит веревка, образуя круг. Дети бегают парами: одни внутри, другие-снаружи веревочного круга. По сигналу педагога, не прекращая бега, дети в парах меняются местами.

«От понедельника до воскресенья»

Дети стоят в колонне друг за другом. Каждый ребенок по очереди называет день недели и перепрыгивает через натянутую длинную скакалку. Игра повторяется 2-3 раза.

«Не урони мешочек»

Дети стоят на одной ноге, вторая согнута в колене, на котором лежит мешочек с грузом. Все стараются устоять, не теряя равновесия. Мешочки кладут на колено по сигналу педагога.