

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 198 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

400005, Россия, Волгоград, ул. им. маршала Чуйкова, 49а,

тел. (8442) 23-11-18 / факс. (8442) 23-99-79

Принято:

решением педагогического совета

от 20 августа 2019 г.

протокол № 1

Утверждено:

приказом заведующего № 135

МОУ Детский сад №198

В.В.Салаутина

от 20 августа 2019 г.



**Сборник подвижных игр и игровых упражнений на развитие  
скоростно-силовых качеств и меткости.**

Составитель: инструктор  
по физической культуре  
Влазнева Арина Геннадьевна

Волгоград 2019

### **Пояснительная записка.**

В сборнике представлены подвижные игры и игровые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и меткости . Игры предназначены для старшего дошкольного возраста .

Используя данное пособие педагог сможет заинтересовать детей выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств с желанием стать быстрыми, сильными и меткими .

Сборник будет полезен педагогам дошкольных образовательных организаций , а так же родителям (законным представителям) воспитанников.

### **Актуальность.**

В дошкольном возрасте интенсивное физическое развитие приобретает особую значимость и актуальность. Совершенствование скоростно-силовых качеств детей занимает особое место в этом процессе. Осуществляться оно должно с опорой на индивидуальные и возрастные особенности детей.

Эффективным средством и методом развития являются подвижные игры.

В сборник вошли подвижные игры и игровые упражнения.

## **Подвижные игры и упражнения на развитие скоростно силовых качеств и меткости .**

### **Игровые упражнения.**

катание мяча, шарика в ворота (ширина 20 -30см) в ворота с расстояния 3 м.;

катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 3 м);

катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами (длина дорожки 3-4м);

бросание мяча вверх и ловля двумя руками; бросание теннисного мяча вверх и ловля одной рукой;

бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении;

бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа; катание друг другу набивного мяча;

бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад, из положения лежа на животе;

метание теннисного мяча вдаль на расстояние 6-12 м правой и левой рукой;

метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м;

метание в вертикальную цель ( высота 2м) правой и левой рукой, постепенно увеличивая расстояние;

метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа;

метание мяча двумя руками в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа;

метание теннисного мяча правой и левой рукой в движущуюся цель;

метание мяча двумя руками в движущуюся цель;

бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч;

метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы 9мячей, мешочков,

палочек, картонных дисков, прутов- дротикиков и др.).

## **Подвижные игры**

### **Сбей кеглю**

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.

### **Докати обруч до флажка**

Дети с обручами стоят у линии. По сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой или палочкой к флажку на подставке. Кто докатит свой обруч к цели, ни разу не уронив его, получает значок из картона. Когда все соберутся у флажка, обручи катят к другому месту, куда переставляется флажок, и т. д. В конце игры подсчитывается, у кого значков больше. *Правила:* не давать обручу упасть.

### **Шарики и столбики**

На одной линии ставят несколько бревнышек или цилиндров из крупного строительного материала с промежутками примерно 20—30 см. Выходят по очереди 3—4 детей, становятся у обозначенной линии примерно в 1,5—2 м от предметов. Катят шарики, выполняя следующие задания: про-катить шарик через ворота (промежуток между столбиками), попасть шариком в столбик; прокатить как можно дальше через тоннель (выстроенные в два ряда столбики, покрытые фанеркой) . *Правила:* катить от обозначенной линии; выполнять указанное воспитателем задание.

### **Брось дальше**

Несколько детей встают у линии. Им предлагается бросить мяч как можно дальше. Если даны большие мячи, дети бросают их обеими руками от груди

или из-за головы. Маленькие мячи бросают поочередно правой и левой рукой. Отмечается тот, кто сумел бросить мяч дальше других.

### **Скользкая цель**

На площадке ставят невысокий стол или используют широкий пенек с ровной поверхностью. Играющие встают вокруг на расстоянии 2—2,5 м. В руках у них мешочки с песком. По очереди бросают мешочки на стол так, чтобы они не упали, а остались лежать на нем. *Правила:* бросать мешочек способом снизу; за удачный бросок начисляется очко.

### **Сбей кеглю (булаву)**

Играющие встают за линию, в 2—3 м от которой напротив каждого поставлены кегли или булавы. В руках у детей мячи. По сигналу они прокатывают мячи по направлению к кеглям, стараясь сбить их. По следующему сигналу идут за мячами, поднимают упавшие кегли и катят еще 2 раза. Подсчитывается, кто сбил кеглю большее число раз. *Правила:* большой мяч катят двумя руками, маленький — одной, чередуя движение правой и левой рукой.

### **Передал — садись**

Играющие выстраиваются в 3—4 колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает мяч первому в своей колонне. Поймав мяч, ребенок перебрасывает его водящему и садится на землю. Водящие бросают мячи вторым, потом третьим играющим и т. д. Получив мяч от последнего иг-рающего своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успели быстро подняться.

### **Выстрел в небо**

Дети распределяются на две команды и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10—12 метров. По два играющих одной и другой команды выходят в круг с теннисными мячами и бросают их как можно выше вертикально вверх. Чей мяч продержится дольше в воздухе, та команда

получает одно очко. *Правила:* бросать мяч вверх одновременно по сигналу; берут мячи после отскока от земли те, кто их бросал.

### **Горизонтальная мишень**

На земле чертят несколько концентрических кругов в 4—5 шагах от линии метания. Дети по очереди бросают обычный или набивной мяч двумя руками из-за головы. Оценивается -попадание — чем ближе, тем меньше очков.

### **Играй, играй, мяч не теряй!**

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.

### **Мишень —корзинка**

Небольшую корзинку подвешивают к ветке дерева и раскачивают. 2—3 играющих встают за кругом, обозначенном на расстоянии 3—4 шагов от нее, стараются забросить в корзину какие-либо мелкие предметы, например одиновые шишки, другой — сосновые, третий — желуди. Когда корзина перестает раскачиваться, производится подсчет заброшенных предметов. Выигрывает тот, чьих предметов оказалось в корзине больше. *Правила:* при метании нельзя заходить в круг; бросать в корзину по одному предмету любым способом.

### **Волейбол с воздушными шарами**

Натянуть веревку примерно на высоте 1,2—1,5 м. Связать вместе два воздушных шара, в которые можно налить по несколько капель воды. По обеим сторонам от веревки располагаются команды, по 3—5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне. *Правила:* стараться играть дружно, передавая шары тому, кому удобнее отбить их на другую сторону; команде,

на чьей стороне опустились шары, начисляется штрафное очко; шары не задерживать руками, а отбивать.

### **Попади в цель**

Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч, шишку, каштан. Попадание в центр между связанными обручами дает три очка, а во все обручи — по одному. Выигрывает тот, кто первым наберет условленное количество очков. *Правила:* бросать предметы по очереди, любым способом — снизу, от плеча.

### **Кати в цель**

Между деревьями натягивается веревка, на нее на проволочках низко над землей подвешены квадраты из плотного картона или фанеры (можно использовать старые фанерки от лото). Расстояние между квадратами 20 см. Вызванные дети встают на исходную линию в 3—4 см от веревки и по сигналу катят мяч или шарик в цель. Идут за мячами, катят еще раз, после чего передают следующим. *Правила:* катить от исходной линии по сигналу; большой мяч толкать двумя руками, маленький — поочередно правой и левой рукой.

### **Брось — догони**

Начертить две линии на расстоянии 20 м одна от другой. Стоя за первой линией, все играющие бросают вдаль мешочки с песком. Каждый подходит к своему мешочку, берет его и на сигнал «марш» бежит за вторую линию на другую сторону площадки. *Правила:* бросать установленным способом (снизу или сверху); выигрывает первый перебежавший за линию.

### **Подвижная мишень**

К игрушечным машинам прикрепляют мишени из фанеры или плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2—3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8—10 бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина отказалась дальше от исходной линии.

**Мяч водящему** Дети распределяются на 2—3 равные подгруппы и строятся в колонны. Расстояние между колоннами 3—4 шага. Перед колоннами проводится линия. На расстоянии 5 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. В каждой подгруппе выбирают водящего, который становится против колонны за второй чертой. По сигналу водящие бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий бросает его обратно, а сам встает в конец колонны. Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча. *Правила:* мяч бросать двумя руками снизу, не заходя за черту; уронивший мяч сам его поднимает; не сумевшему поймать водящий бросает еще раз.