

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 «27» августа 2020 г.

протокол № 1

Утверждено:

приказом заведующего № 139

МОУ Детский сад №198

В.В.Салаутина

от «27» августа 2020 г.



**Сборник подвижных игр и игровых упражнений на развитие  
гибкости**

Составитель: инструктор

по физической культуре

Влазнева Арина Геннадьевна

Волгоград 2020

### **Пояснительная записка.**

В сборнике представлены подвижные игры и игровые упражнения, направленные на развитие гибкости . Игры предназначены для старшего дошкольного возраста .

Используя данное пособие педагог сможет заинтересовать детей выполнять упражнения на развитие гибкости с интересом и желанием стать пластичными.

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

### **Актуальность.**

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Благодаря играм, направленным на развитие гибкости, у детей формируется правильная красивая осанка. Такие игры отлично тренируют связки, благотворно влияют на позвоночник.

В сборник вошли подвижные игры и игровые упражнения

### **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.

**Потягивание И.п.** - стоя, ноги на ширине плеч.

Сделайте глубокий вдох-выдох, приподнимая руки вверх на вдохе и опуская - на выдохе. Выполните 2-3 раза, с каждым повторением стараясь все больше вытянуться вверх.

**Наклоны в стороны** И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Поднимите вверх одну руку и выполните наклон в сторону, максимально вытягиваясь вслед за рукой (без пружинистых движений). Выполните 4-6 раз в каждую сторону.

**Выкрут.** Для выполнения этого упражнения можно использовать гимнастическую палку. Держась палку, поднимите руки вверх и выполните вращательное движение (выкрут назад) в плечевом суставе. Очень важно, чтобы руки все время оставались прямыми - для этого необходимо правильно подобрать ширину хвата. Выполните 10-12 раз.

**Бабочка** И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе. Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Далее в этом положении вытянитесь за руками вперед, стараясь коснуться животом пола. 6 раз

### **Потянись**

И.п. - сидя на полу, ноги прямые. Достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги вместе, колени не сгибать. 6 раз

### **Подними ногу**

И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки — упор сзади, носки оттянуты. Поднять, не сгибая, попеременно правую и левую ноги. 6 раз каждой ногой

## **Подвижные игры**

### **Палку за спину**

Игроки делятся на команды и выстраиваются в колонны. Интервал между партнерами по команде – полшага. Первые номера команд держат перед собой гимнастическую палку. Руки прямые, хват широкий. По свистку необходимо поднять руки и завести палку за спину, немного прогнувшись и не сгибая рук. Стоящий сзади игрок принимает палку и тем же способом передает дальше по цепочке. Игрок, стоящий в колонне последним, получает палку и бежит в начало колонны, при этом вся команда делает шаг назад. Эстафета заканчивается, после того, как во главе колонны побывает каждый член команды, побеждает команда, выполнившая упражнение первой.

Вместо гимнастической палки можно использовать мяч.

***Передача мяча*** Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников — передать мяч стоящему сзади игроку над головой. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

### ***Тоннель из обручей***

Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя тоннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по тоннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

### ***Эстафета с гимнастической палкой***

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Первый игрок по сигналу ведущего перешагивает через гимнастическую палку, которую держит в руках, затем передает ее следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание.

### ***Арки***

В игре принимают участие 2 команды. На игровой площадке устанавливают столбики, за которые привязывают веревки так, чтобы получились арки. Причем каждая последующая арка должна быть ниже другой. Количество арок может быть различным. Задача игроков — пройти все арки, наклонившись назад. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

### ***Путаница***

Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки запутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу