**Комплексы игровых заданий по развитию физических качеств с использованием разных видов оборудования для детей дошкольного возраста**

**Инструктор по физической культуре Ниваева Н.В.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Физическое 6качество* | *Упражнения для развития*  *физических качеств* | *Оборудование* | *упражнения*  *для самостоятельных занятий* |
| младший дошкольный возраст | | |  |
| сила | **Упражнения с мячом.**  1.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, руки согнуты. Толкнуть мяч от груди двумя руками.  2.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Бросить мяч через голову назад. | Мяч 20-30 см. | **Толкай мяч.** Ребенок сидит на полу, педагог, напротив. Он катает мяч ребенку. Ребенок отталкивает его двумя руками. |
| ловкость | 1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, предмет в правой руке. Поднять обе руки вверх, переложить предмет в левую руку и опустить вниз.  2. И. п.: то же. Поднять обе руки вперед, переложить предмет в левую руку, опустить руки за спину, снова переложить в правую руку.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, предмет в правой, руке. Наклониться вниз, переложить предмет в левую руку, выпрямиться.  4. И. п.: стоя с платочком в руке. Покружиться в одну сторону (2--3 сек), остановиться, помахать платочком, покружиться в другую сторону. | Кубики пластмассовые, мячи резиновые маленького диаметра, платочки. | **Принеси игрушку.** В игре участвует подгруппа детей (4--5). На расстоянии 6--7 м от них лежат игрушки (цветные кубики, пирамидки, погремушки, небольшие мячи). Обозначить (мелом или положенным на пол шнуром) узкие дорожки шириной 30--25 см. Количество игрушек и дорожек должно соответствовать числу играющих. Воспитатель предлагает детям пройти к игрушкам по дорожкам, не заходя за края.  Усложнение:  а) пройти по дорожке к игрушке, в середине пути подлезть под дугу (высотой 70 см);  б) обратно вернуться бегом. |
| быстрота | 1**. «Ловишка, бери ленту»**  Дети становятся в круг. У каждого из них цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу инструктора: «Лови!» - дети разбегаются по залу. Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого – нибудь из них ленточку. Ребенок, лишившийся ленточки, временно отходит в сторону. По сигналу: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» - все строятся в круг. Ловишка подчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой. | Разноцветные атласные ленточки 25 см | **«Вентилятор»**  Ребенок держит палку за середину правой рукой. Активно начинает работать кистью, быстро поворачивает палку вправо-влево. После отдыха выполняет движение левой рукой |
| гибкость | **«Султанчик»**  Дети садятся по-турецки (стопа к стопе),  Держат себя за ступни. Поднимают сначала правую ногу  вверх, выпрямляет еѐ, отводит в сторону и возвращает  на место, затем левую. Поднимают обе ноги вверх,  стараясь удержать равновесие, разводят ноги и  сводят вместе (4-5раз).  **«Ручки пошагали»**  Дети стоят ровно, гимнастическая палка  лежит на полу между ногами (один конец  перед ребенком, другой – позади него). Дети  наклоняются к верхнему концу палки и  «шагает» руками по палке к нижнему её концу,  потом точно так же к верхнему. Ноги нужно  постараться в этом упражнении держать  ровными (5-6раз) |  | **«Корзиночка»**  Ребенок ложится на живот, берётся руками за голень,  выгибается и делает «корзиночку». Опускается на пол, но не разжимает руки, а заваливается в таком положении на правый бок – «корзиночка упала». После чего перекатывается обратно на живот, отпускает ноги и расслабляется. То же самое  нужно сделать в другую сторону.  **«Мельница»**  И.п.: ноги вместе, расставленные руки в стороны. Ребенок сначала выполняет маленькие круги, вращая кистями рук, затем большие круги, выполняя круги руками синхронно и по очереди |
| выносливость | **«Поезд»**  Дети подгруппами (4—5) стоят друг за другом— вагончики, двигаются по сигналу педагога установленным маршрутом, преодолевая препятствия, а расстояние между ними — медленным бегом. После того как все преодолеют препятствие 1 раз, поднимается жёлтый флажок, дети переходят на ходьбу и по красному сигналу останавливаются В это время можно предложить ребенку роль начальника станции и объявить остановку в лесу, на полянке, у реки, где дети могут двигаться свободно. | Флажок, мягкие модули | **«Кузнечик»**.  Ребенок прыгает с гимнастической скамейки на мат. |
| координация | Пробежать между двумя параллельными лентами (расстояние между ними 25 см), не наступая на них.  Ходьба с переступанием через «ручеек» (шириной 15—20 см) из двух ленточек или скакалок и через предметы (палочки, кубики, мячи), лежащие на полу (земле). | Ленты, кубы, скамейка гимнастическая | Ходьба по гимнастической скамейке, бревну, бордюру на улице. |
| Средний дошкольный возраст | | | |
| сила | **«Пружинка».**  И.п.: стоя лицом друг к другу на дистанции согнутых рук, упираясь друг в друга ладонями. На каждый счёт осуществлять сгибание и разгибание правой, а затем левой руки.  **«Качели».**  И.п.: стоя друг напротив друга и взявшись за руки, выполнять по очереди приседания.  **«Велосипед».**  И.п.: сидя, согнув ноги, упираясь ступнями в ступни партнера. На каждый счёт поочерёдно выполнять сгибание и разгибание ног. |  | **«Маятник».**  И.п.: стойка – ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы вправо, влево, вперед, назад.  **«Качели».**  И.п.: лёжа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.  **«Лягушка».**  И.п.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног, постараться выполнить отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать. |
| ловкость | **«Замкни круг».**  Играющие стоят в кругу. За их спинами бегает водящий. Он ляпает кого-либо из стоящих в кругу и стремиться обежать круг и занять то место, где стоял «ляпнутый», который тоже начинает бежать вокруг круга, но в другую сторону на свое место. Кто прибегает последним - становиться водящим.  **«Волки во рву».**  На площадке чертится коридор «ров» шириной до 1м. Ров можно начертить зигзагообразный, где уже, где шире. Во рву располагаются водящие - волки. Все остальные играющие - зайцы. Если до зайца дотронулись, то он выбывает из игры или становиться волком. Волки могут ляпать только стоя во рву. Ров должен быть такой ширины, чтобы зайцы перепрыгивали.  **«Горячая картошка».**  Дети садились на пол по кругу. Взрослый говорил, что им надо представить, что эта картофелина очень горячая. Поэтому они должны передавать ее друг другу очень-очень быстро. Если она у кого-то в руках задержится, то все представим, что он обжег пальцы. Картошку передавать нельзя, она остается у кого-то в руках, и он «обжигается». | Мяч, гимнастические палки, набивной мяч | **Бег**  -Бег с изменением направления движения (для начала пусть малыш вас преследует): поворот кругом во время бега, бег «змейкой», бег по диагонали.  **Прыжки**  Прыжки на двух ногах, на одной ноге через предметы (набивные мячи, гимнастические палки), уложенные по одной линии. |
| быстрота | **«Ловишки - перебежки»**  Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне также проведена черта. Сбоку стоит Ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка их ловит. После 2-3 перебежек ловишку выбирают из самых ловких и быстрых детей, которые небыли пойманы.  **«Горелки»**  Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят:  «Гори, гори ясно,  чтобы не погасло.  Глянь на небо - птички летят,  Колокольчики звенят.  Раз, два, три - беги!»  С окончанием слов дети, стоящие в последней паре бегут вдоль колонны (один - справа, другой - слева., стремясь схватиться за руки. «Ловишка» старается поймать одного из пары и соединить с ним руки.  Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если Ловишка не поймал, он остаётся в той же роли.  Во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки. |  | бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20--30 с);  семенящий бег (8--12 м);  имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20--30 с);  бег с ускорением 10--15 м (3--6 раз); |
| гибкость | И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 2 наклонить корпус вперед, прогнутся в спине, голову не опускать; 3-4 вернуться в и.п.; 5-6 наклонить корпус назад, смотреть назад; 3 – 4 вернуться в и.п. Повторить 4 раза  И.п. – ноги вместе, по 6 позиции, руки на поясе. 1-2 подняться на полупальцах - «пружинка»; 3-4 - вернуться в и.п. Повторить 8 раз.  И.п. - сед в упоре сзади. 1-4 сильно затянув пальцы ног, постараться коснуться ими до пола; 5-8 - перевести стопу на себя, колени затянуты. Повторить 4 раза. |  | Лежа на спине, плавно поднять ноги вверх. Упираясь руками в поясницу,  поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем. Повторить 4 раза. |
| выносливость | **«Птицы и гнёзда»**  Дети попарно становятся в круг. Впереди стоит «гнездо», а за ним его «птица». Выбирается ведущий — «птица без гнезда».  Взрослый произносит слова:  Гуси серые летели,  На полянку тихо сели,  Походили, повернулись,  А затем в гнездо вернулись.  Под эти слова ведущий пробегает по кругу, выводит всех «птиц» в центр, где вместе с ними имитирует движения, описанные в считалочке. На словах «в гнездо вернулись» все должны занять место за «гнездом». Ведущий тоже пытается оказаться в гнезде. Если у него это получается, то новым ведущим становится ребёнок, оставшийся без пары. Игра повторяется сначала.  Когда «птицы» устанут, они меняются местами «с гнёздами», и игра продолжается снова.  **«Опасные ворота»**  В группе детей выбирается несколько пар. Им завязывают глаза и ставят попарно друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки.  Остальные ребята разбиваются на равночисленные команды по числу пар-«ворот».  Задача игроков из команды пройти сквозь «ворота» так, чтобы те их не поймали. Разумеется, чем тише и аккуратней будут движения лазутчиков, тем больше у них шансов успешно справиться со своей задачей. А можно проползти через «ворота» по-пластунски или пролезь на коленках. Но если дети с повязками на глазах почувствуют движение, они попытаются преградить лазутчику путь и поймать его. Если у них получится, игроку придётся пройти «в плен».  Побеждает команда, в которой меньше всего пленных. |  | Непрерывные прыжки на месте и в движении.  И.п.- сидя на полу, упор сзади поднять обе выпрямленные ноги вверх и опустить. |
| координация | Ходьба, переступая через палку или веревочку, поднятые от пола на высоту 15—20 см.  Ходьба по шнуру (длина 8—10 м), положенному на полу (земле), прямо и по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  Встать на бревно (скамейку), пройти по нему, переступая через кубик, который поставлен на середину, и сойти вниз. |  | **«Велосипед».**  И.п: лежа на полу, руки вдоль туловища. Делать круговые движения ногами, руки упираются об пол.  **«Малые качели».**  И. п.: стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться (8 -10 раз). |
| Старший дошкольный возраст | | | |
| сила | 1.И. п.: стоя на коленях, руки на полу. Согнуть руки, выпрямить.  2.И. п.: лежа на животе. Поднять обе руки и помахать ими несколько раз, на локти не опираться. Воспитатель считает до 3-5, затем короткая пауза для отдыха. Упражнение повторить ещё 2-3 раза.  1.И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить.  2.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками. Дозировка: 2-3 подхода по 4-5 повторений в каждом. | Мячи. | **"Бабочка"**  И. п.- встав на правую ногу (при этом левая - согнута в колене) и опираясь о голень опорной ноги, руки разведите в стороны. Удерживая равновесие, проделать ритмичные взмахи прямыми руками вверх-вниз. Затем сменить и. п. ног. Для облегчения упражнение можно выполнить стоя ноги врозь |
| ловкость | **«Зима-лето»**  В игре участвуют две команды: «Зима» и «Лето». Как только  руководитель игры произнесет «Зима!» или вброшенный в центр поля кружочек упадет белой стороной вверх, «зима» становятся преследуемыми и убегают. «Лето» - ловцы преследуют «зиму», чтобы запятнать их в пределах поля. По команде «Лето!» участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими  ловцами.  **«Красная шапочка»**  У водящего – «волка» картонная полумаска, а у убегающего – красный колпачок. Кто наденет его, тот становится «Красной Шапочкой». Этого игрока и должен  ловить «волк». Но красный колпачок можно передавать другому игроку. Тогда «волк» должен уже догонять новую «Красную Шапочку». Когда ―волк поймает ее, он передает ей свою маску и идет играть наравне со всеми. Колпачок передается другому игроку  **«Перелет птиц»**  Дети стоят врассыпную на одном конце комнаты (площадки). Они – «птицы». На другом конце площадки вышка или гимнастическая стенка. По сигналу воспитателя «птицы  улетают» птицы летят расправив крылья (дети поднимают руки в стороны, бегают по всей площадке). По сигналу «буря» птицы летят на вышку – скрываются от бури на деревьях.  Когда воспитатель говорит «буря прекратилась», птицы спускаются с деревьев и продолжают свой путь. | Маска волка, красная шапочка.  Гимнастические скамейки | **«Не теряй мяч».**  Сесть на пол, скрестить ноги. Катать мяч вокруг себя в одну и другую сторону, не опуская его далеко от себя |
| быстрота | **«Бабочки и стрекозы»**  В середине площадки па расстоянии одного шага спиной друг к другу располагаются играющие в две шеренги - команда «Бабочки» и «Стрекозы». Воспитатель называет одну из команд, игроки которой должны убежать за линию, обозначенную в 10-13 шагах перед ними. Другая команда, повернувшись кругом, стремится догнать игроков и осалить их до черты дома. Выигрывает та команда, которая наберет больше очков за одинаковое количество перебежек.  Усложнение: а) в и. п. стоя на коленях или сидя; б) подается команда «Воробьи» или «Вороны».  **«Кто дальше?»**  Трое-четверо детей с одной стороны площадки одновременно отталкивают обручи, стараясь, чтобы они катились как можно дальше, ловят их, не допуская падения, и там останавливаются. Выигрывает тот, кто окажется дальше всех от начальной линии. | Обручи. | **«У ребят порядок строгий»**  совершенствовать навыки детей в беге.  развивать ловкость,  быстроту реакции на сигнал, ориентацию в пространстве;  способствовать развитию речи  «**Эй, ловишка, выходи»**  развивать двигательную активность, быстроту движений;  способствовать развитию речи. |
| гибкость | И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1 – 2 наклон назад до касания пола головой; 3 – 4 вернуться в и.п. 5 – 16 повторить как 1 – 4; 17 – сменить и.п. - поднять руки вверх, в «стрелочку»; 18 - наклон назад до касания руками пола; 19 – 20 - вернуться в и.п.; 21 – 32 - повторить как 17 – 20.  И.п. - упор лёжа на животе. 1 – 2 стойка на груди; 3 – 6 поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах; 7 - 8 вернуться в и.п.; 9 – 10 - стойка на груди; 11 – 14 поставить стопы на пол около головы «коробочка»; 15 – 16 вернуться в и.п. Повторить 2 раз. |  | **«Кошечка».**  И. п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердиться» - спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» - прогнуть спину, голову приподнять |
| выносливость | **«Волшебный канат»**  Игроки делятся на 2 команды. Команды занимают позиции по разные стороны от средней линии. По команде ведущего игроки начинают тянуть канат, стараясь перетянуть команду соперников на свою сторону. Побеждают те, кому это удается.  **«Кенгуру»**  Игроки делятся на 2 команды, занимают место на старте. Первый участник каждой команды зажимает мяч между коленями. По сигналу ведущего игроки прыжками начинают передвигаться по игровой площадке до флажка и обратно. На старте они должны передать мяч следующему участнику команды. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию. | Канат.  Мячи, флажки. | **«Классики»**  Игроки должны, прыгая на 1 ноге и толкая биту перед собой, прыгать с 1 -го по 10-й класс. |
| Координация | Встать на бревно (скамейку), пройти до конца его, переступая через кубики (3—4), которые расставлены на расстоянии 30—40 см, на конце бревна спрыгнуть  Быстро пройти по доске, один конец которой поднят на высоту 35 см (куб или скамейка), повернуться кругом и сбежать вниз  Встать на бревно (скамейку), положить на голову мешочек (массой 500 г), руки в стороны. Пройти до конца его и сойти. | Гимнастическая скамейка, мат, доска, мешочки с песком | **«Ласточка».**  И. п.: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять.  Удерживать 1 -2 с, затем вернуться в и. п. Повторить то же с левой ноги. |