

Подвижные игры и упражнения на развитие психофизических качеств у  
детей

Игры и упражнения на развитие быстроты.

Картотека №1  
«Птички в гнёздышках»

Цель. Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, тренировать память, внимание, развивать быстроту движений, ориентировку в пространстве.

Описание. Нарисуйте на земле или на снегу несколько кругов - это гнёздышки. По сигналу все птички вылетают из гнёздышек, разлетаются во все стороны, приседают, клюют корм, снова летают, размахивая руками-крыльями. Воспитатель произносит слова:

Вот летели птички, птички невелички.

Все летали, все летали - крыльями махали.

На дорожку сели, зёрнышек поели.

Клю-клю-клю-клю, как я зёрнышки люблю.

Перышки почистим, чтобы были чище.

Вот так, вот так, чтобы были чище!

Прыгаем по веткам, чтоб сильней быть деткам.

Прыг-скок, прыг-скок, прыгаем по веткам.

По сигналу: "Летите домой в гнёздышки!" дети возвращаются в "гнёздышки" - сначала в любое, затем можно усложнить задание: нужно вернуться именно в то гнёздышко, из которого "вылетел".

Картотека №2  
«Лабиринт»

Цель. Развивать координацию движений, равновесие, упражнять в ходьбе колонной.

Описание. Проложить на дорожке извилистую тропинку и предложить детям пройти по ней, не заступая за ее пределы.

Картотека №3  
«Ручеек»

Цель. Развитие умений прыгать, держать равновесие, ходить по узкой дорожке.

Описание. Чертится "ручеек" шириной до 2-х метров, посередине него рисуются круги "камешки" на расстоянии до 30 см друг от друга.

Дети строятся на берегу ручейка - у черты. По сигналу начинают движение друг за другом, прыгают по камешкам через ручеек. Кто из детей оступился,

тот и "намочил ножки". Он возвращается и пытается перейти через ручеек еще раз.

#### Картотека №4

##### « На полянку мы пойдем»

Ходьба с преодолением препятствий: перешагиванием через «камешки» - мешочки с песком.

Подвижные игры и упражнения на развитие гибкости.

#### Картотека №5

##### «Передача мяча»

Цель. Развить гибкость и ловкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мячи.

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

#### Картотека №6

##### «Дети играют с мячом»

Дети становятся попарно друг против друга. Бросание и ловля мяча.

## Картотека №7

### «Солнышко и дождик»

Цель. Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети сидят на стульчиках или скамейках. Воспитатель говорит: «Солнышко! Идите гулять! » Дети ходят и бегают по всей площадке. После слов «Дождик! Скорей домой! » они бегут на свои места. Когда воспитатель снова произносит: «Солнышко! Можно идти гулять! », игра повторяется.

## Картотека №8

### «Вот бегут цыплятки»

Ходьба на носочках, переходящая в легкий бег.

## Картотека №9

### "Мой веселый звонкий мяч"

Цель. Развивать ловкость. Учить детей бросать мяч вверх и ловить.

## Картотека №10

### «Солнышко и дождик»

Цель. Учить ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя.

## Картотека № 11

### Хороводная игра «Мы в лесу гуляли»

Цель. Закреплять умение детей ходить по кругу, подражать повадкам известных животных.

## Картотека №11

## Игровое упражнение «Прокати мяч»

Ребенок бросает мяч вперед, приносит его и отдает товарищу.