



**Игры-упражнения на  
развитие быстроты  
движений**



## Оттолкни мяч от себя

Дети садятся на корточки в круг, лицом к центру, и перекатывают друг к другу внутри к круга. Каждый, к кому докатился мяч, старается как можно быстрее оттолкнуть его от себя рукой, не допуская к ногам. Осаленный ребёнок (мяч попал в ноги) быстро поворачивается спиной к кругу. Игра продолжается до тех пор, пока останется "неосаленным" один ребёнок.

## Проведи мяч

Дети становятся у шнура, у каждого в руке мяч. По сигналу воспитателя "Начали!" все они ведут мячи ногами с продвижением вперёд. Кто из детей быстрее дойдёт до финиша (флажок), тот получает очко. Затем дети ведут мяч в обратную сторону.

Игра повторяется 5-6 раз. Побеждает тот ребёнок, который набрал больше очков.



## Задержи мяч

Дети образуют круг, в середине его стоит водящий с мячом, перемещаясь по площадке (по залу). Поймав мяч, водящий, не сходя с места, быстро бросает его в любого игрока. Ребёнок, в которого попали, становится водящим, а прежний водящий встаёт на его место. Побеждают те дети, которые были меньшее число раз в роли водящего.

## Поймай обруч

Ребёнок ставит обруч ободом на пол, сверху поддерживая его рукой. Резким быстрым движением он раскручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку, даёт обручу покрутиться и ловит его. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит мяч.



## За ведушим

Дети стоят в колонне. По всему залу (зигзагообразно) расставлены кегли. Дети бегут за ведушим, стараясь не задеть кегли. Тот ребёнок, который задел кеглю, становится в конце колонны. Если кеглю задел ведуший, то воспитатель назначает нового.

Игра продолжается до тех пор. Пока каждый не побывает в роли ведушего.



## Кто дальше прокатит обруч

Дети стоят в шеренге вдоль линии на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу воспитателя каждый отталкивает свой обруч, догоняет его, снова отталкивает, стараясь прокатить как можно дальше и не уронить. Если обруч падает, ребёнок быстро ловит его и останавливается. Выигрывает тот, кто оказывается дальше всех от линии.

## Кто быстрее

На полу разложено несколько обручей в произвольном порядке. Дети прыгают, бегают вокруг них, по первому сигналу воспитателя быстро берут любой обруч и выполняют произвольные движения (пролезание через него, прокатывание его по полу и т. д.) По второму сигналу дети быстро впрыгивают в обруч и приседают.



## Не урони мяч

Дети встают у нарисованной в центре зала линии (или шнура). Дается задание: бросить мяч вверх, поймать его, ударить о землю и поймать его, подбросить вверх, сделать хлопок и поймать. Каждое упражнение выполняется с продвижением на один шаг вперед (если мяч не упал). Если мяч падает, ребенок возвращается к центральной линии и снова начинает выполнять упражнения.

Каждый ребенок должен дойти до финиша (флажок). Расстояние от линии до финиша - 5-8 метров.

### Кто дальше бросит

Дети встают у линии и бросают мяч о стену, ловят его и делают один шаг назад. Постепенно отступая от линии, бросают и ловят мяч. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит мяч и будет находиться дальше всех от линии.



## Поскорее пролезай

Дети стоят в две колонны (два звена). Перед каждой колонной разложены один за другим три обруча (на расстоянии 2-3 м от детей). Расстояние между обручами - 40-50 см.. По сигналу воспитателя "Бегом!" двое впереди стоящих детей бегут по направлению к обручам, быстро бегут его двумя руками, поднимают над головой, пролезают через него. Кладут на место, выпрямляются и выпрыгивают из обруча. Затем прыгают на одной ноге до второго обруча, берут его, крутят как юлу (2-3 раза), быстро ловят, кладут на место. Прыгают на одной ноге до третьего обруча, берут его, прыгают с ним, как со скакалкой, до финиша (флажка), бегом возвращаются и становятся в конец своей колонны. Побеждает та команда, которая первая выполняет задание.



## Догнать соперника

Дети выстраиваются в две колонны напротив друг друга на противоположных сторонах зала (площадки). По сигналу воспитателя играющие выполняют задания в определённой последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии площадки, учащённая ходьба, бег (2,5-3 мин). Игроки команд стараются догнать соперников, кому это удастся, побеждает.

## Я - впереди

Дети стоят в колонне друг за другом. Перед ними полоса препятствий (набивные мячи, кегли, дуги, обручи, гимнастическая скамейка). По сигналу воспитателя дети бегут за ведущим (первый в колонне), преодолевая полосу препятствий: оббегают набивные мячи, подлезают под дуги, пробегают по скамейкам, пролезают через обручи. Затем ведущим становится ребёнок, стоящий за ним, а прежний встаёт в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребёнок не побывает в роли ведущего.



## Не теряй домик

На полу по большому кругу разложены обручи. Каждый ребёнок стоит в своём обруче (домике). По первому сигналу воспитателя дети быстро выпрыгивают из обручей и выполняют произвольные движения. В это время воспитатель убирает один обруч. По второму сигналу дети выполняют в определённой последовательности задания: ходьба приставным шагом по кругу, в одну и в другую сторону, учащённая ходьба со сменой положения рук (на поясе, вверх, в стороны), спокойная ходьба в полуприседе, на пятках, на носках и т. д. На слова воспитателя "Все в домик!" дети быстро должны занять любой обруч. Кто не успел это сделать, выбывает из игры. Игра повторяется снова.



### Цапля

Обручи (7-10 штук) разложены по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Дети прыгают друг за другом из одного обруча в другой на одной ноге (прямо, боком, спиной). Выигрывает тот, кто дольше всех продержался на одной ноге.

## Оттолкни и поймай мяч

Дети делятся на пары, у каждой пары свой мяч. Один ребёнок сидит на корточках, второй стоит на расстоянии 3-3,5 м от него. Сидящий отталкивает мяч руками стоящему, быстро встаёт, поворачивается кругом, ловит брошенный партнёром мяч, снова принимает исходное положение.

Игра повторяется 4-6 раз. После этого дети меняются местами.

## Поймай мяч

Двое детей стоят на расстоянии 3-4 м друг от друга и перебрасывают мяч разными способами. Третий ребёнок находится между ними и старается поймать летящий над ним мяч. Если он поймал мяч, то становится на место ребёнка, бросившего мяч, а тот, в свою очередь, занимает его место.

