**Игры и упражнения для развития у детей ловкости, быстроты, выносливости**

1. ***Упражнения на развитие выносливости:***
2. Прыжки через скакалку
3. Прыжки через резинку
4. Езда на велосипеде
5. Бег на длинные дистанции

***Игры на выносливость:***

1. *Чай – чай, выручай*

Выбирается водящий, игроки разбегаются, в случае, если водящий осалит кого-то, игрок должен замереть, расставив руки в стороны и кричать:

«Чай-чай-выручай!»

Другой игрок может подбежать к «заколдованному» и дотронувшись «освободить» его. «Расколдованный» игрок вновь в игре. Игра заканчивается, когда все игроки заколдованы. Водящим становится тот, кого осалили первым (если это удастся вспомнить), или вновь выбирается считалкой.

Вариант игры: «выручать» осаленного можно, если проползти между ногами.

1. *Зайчик*

Дети встают по кругу. Водящий становится «Зайчиком», бегает в центре круга, уворачивается от мяча. Задача детей: пытаться выбить «Зайчика», перебрасывая мяч друг другу. Кто попал, тот сам становится «Зайчиком».

1. *Вышибалы*

На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться и ловить «свечки». Тот, в кого попал мяч, считается выбывшим и покидает игровое поле. Если мяч сначала ударился о землю, а потом попал в игрока, данный удар не считается результативным («От земли зайца не убьёшь!»). Когда на поле остается последний игрок, его задача увернуться от мяча столько раз, сколько ему полных лет. Если ему это удалось, игра считается выигранной, все выбывшие игроки возвращаются и всё начинается сначала. Если же последнего игрока выбили, то первые выбывшие становятся вышибалами и игра продолжается.

Для того, чтобы **разнообразить и усложнить** игру можно ввести несколько дополнительных правил и названий мячей:

*«Пуля»* — самый обычный бросок

*«Свечка»* (лова) — свечкой считается мяч, не успевший ударится о землю (потолок или неактивного игрока) и пойманный игроком. Свечка — это лишняя жизнь. Ее игрок может оставить себе про запас. Свечка сгорает, если в игрока попадает мяч, но при этом он остается в игре. Свечку можно подарить выбитым товарищам и вернуть их в игру. При неудавшейся попытке поймать свечку игрок выбывает.

*«Картошка»* — вышибала кричит картошка! и отправляет мяч катиться по земле (как в кегельбане). Все кто в центре, должны выстроиться в шеренгу, расставив ноги «воротцами» Мяч должен прокатиться через все воротца. Тот, под кем мяч не прокатился, выбывает. Иногда этот вариант ещё называется «Ручеёк». Есть ещё вариант «ручеёк гнилой» — его, напротив, нельзя пропускать в воротца.

*«Речка»* — как «ручеёк», только мяч не просто катится, а ещё и прыгает

*«Бомба»* — вышибала кричит «Бомба!» и бросает мяч вверх. Игроки в центре должны сесть на корточки, накрыв голову руками, и не двигаться с места. Тот, кого заденет мячом, выбывает.

*«Граната»* — вышибала кричит «Граната!» и бросает мяч как обычно. Игроки при этом не могут двигать ногами.

*«Салют»* — как «бомба», только игроки должные не присаживаться, а поднять руки и закричать «Ура!»

*«Торпеда»* — как «картошка», только надо встать к мячу боком, одну ногу согнуть в колене, а другую вытянуть назад. В такие воротца и надо пропустить мяч.

 *«Макарончики»* — вышибала кричит «Макарончики!» и бросает мяч. Игроки услышав эту команду встают, руки по швам и начинают раскачиваться волной, двигаться с места нельзя. Тот, в кого попал мяч, выбывает.

*«Солдатики»* — при этой команде все игроки встают неподвижно как солдаты — руки-ноги вместе, мяч катится по земле, как в «картошке». Тот, кого мяч задел, выбывает.

1. ***Упражнения на развитие ловкости:***
2. Отбивание и ловля меча с хлопком, поворотом.
3. «Правый-левый»- отбивать мяч правой-левой рукой поочерёдно
4. «Корзинка»- подбросить мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропустить в него падающий мяч.
5. «Мячик на резинке» - стараться поймать мячик в корзинку
6. «Пропеллер»- обруч вертикально на полу, захват одной рукой. С помощью вращательного движения кисти руки привести обруч в круговое движение вокруг своей оси, успеть поймать обруч, не давая ему упасть.
7. «Перешагни»- дети удерживают скакалку сложенную вдвое и стараются, не выпуская её из рук, перешагнуть вперёд и обратно.
8. «Удочка» (в комплект входит деревянная, суживающаяся кверху усеченная полая пирамидка и привязанные к ней па шнурках деревянные шарики. Движением кисти играющий подбрасывает шарики и старается поймать их в пирамидку).
9. «Кулачки-ладошки»: исходное положение — положить правую руку, сжатую в кулак, на стол; левую, выпрямленную — рядом. Быстро поменять положение рук по сигналу педагога.

***Игры на развитие ловкости:***

1. *Подвижная игра «Мяч в кругу»*

 Дети располагаются по кругу, лёжа на животе лицом в круг. У одного из участников мяч, он, отталкивая его руками прокатывают любому из участником. Мяч из круга не выпускать. **Вариант усложнений:** дети перекатывают мяч ногами из И.п.-сед согнув ноги (мяч удерживать стопами ног), отталкивая его, разгибая ноги в коленях. В игру можно добавить ещё один или два мяча, но тогда детям придётся прокатывать мяч так, чтобы они не сталкивались друг с другом.

1. *Обезьянки без хвостика*

Используются ленточки на колечке. Выбирается водящий считалкой. Дети закрепляют сзади ленточки – «хвостики». На слова «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по залу. Задача водящего – схватить «хвостик» бегущего. Задача «обезьянок» - увернуться от водящего. Тот, кто лишился «хвостика» - выбывает из игры. Когда все пойманы, игру можно начать снова. Водящим может быть тот, кого поймали первым, последним, или выбрать считалкой.

1. *Ловишки с мячом*

Игра похожа на обычные «Ловишки», но здесь используется поролоновый мяч. «Ловишка» должен бросить мяч, попасть в играющего. Если не попал – подбирает мяч и старается бросить снова. Тот, в кого попали мячом, становится «ловишкой». Игра продолжается до тех пор, пока дети не устанут.

1. ***Упражнения на развитие быстроты:***
2. Прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Обычно не прибегают к специальным упражнениям для развития быстроты реакций. Простая реакция хорошо развивается в ходе выполнения различных скоростных упражнений.
3. Свободный бег с остановками или изменением направления по сигналу.

***Игры на развитие быстроты:***

1. *Зайчик без домика*

В игре могут использоваться обручи, фитболы, любые другие символы или предметы, обозначающие «домик для зайчика» на один меньше, чем количество играющих детей. Под музыку дети выполняют танцевальные или спортивные движения, по сигналу (музыка закончилась, хлопок, свисток и др.) дети занимают «домики». Тому, кто остался без «домика» говорят: «Ваня (или другое имя ребенка), Ваня, не зевай, дом скорее занимай!». Игра продолжается снова.

1. *Третий лишний*

Перед началом игры любой детской считалкой выбирают двух водящих – «догонялу» и «третьего лишнего». Остальные ребята разбиваются на пары и встают в круг. Игроки в парах стоят один за другим. Образуются как бы два круга – внешний и внутренний. Игроки внутреннего круга – первые номера, внешнего – вторые номера. Расстояние между парами в кругу может быть разное – в зависимости от того, много ли народу играет. Обычно, расстояние это составляет около метра, но если игроков мало, то можно и увеличить его, чтобы круг вышел достаточно большим.
В начале игры «догоняла» и «третий лишний» встают за кругом, с противоположных концов. После этого «догоняла» старается догнать и осалить «третьего лишнего». Спасаясь от погони «третий лишний», может забежать в центр круга и встать перед парой, находящейся слева или справа от него и крикнуть: «Лишний!». Сразу после этого, игрок внешнего круга становиться «третьим лишним» и должен убегать от «догонялы». Чтобы круг не сужался, данная пара, должна сместиться немного назад. Если «догоняле» удалось осалить «третьего», то они меняются ролями, не останавливая ход игры. Игра продолжается до тех пор, пока не надоест. В народной подвижной игре «Третий лишний» существует ряд несложных правил.
Правила игры «Третий лишний»:
• Никто не может бегать внутри круга;
• Когда «третий лишний» забегает в круг, чтобы встать между парами, он обязан тут же стать перед первым игроком ближайшей к нему пары – слева или справа;
• Осалить нового «третьего лишнего» можно сразу после того, как прошлый водящий встал перед парой и выкрикнул: «Лишний!», даже если тот еще не успел сдвинуться с места;
• «Третий лишний может полностью обегать круг не более двух раз – затем он должен встать перед какой-нибудь парой;
• «Догоняла» и «третий лишний» не могут толкать пары, стоящие в кругу;
• Водящие не имеют право далеко отбегать от круга;
• Водящим можно бегать в любую сторону – как по часовой, так и против часовой стрелки – и менять направление в любой момент по своему желанию.

1. *Ракета*

Детям обозначаются «ракеты» - символы, картонные ракеты или просто стулья на 1 меньше. Чем количество играющих детей, которые расставляются по кругу. Дети ходят по кругу и произносят слова:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.
На какую захотим,
На такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим - места нет!

По сигналу дети должны занять «ракеты». Кто не успел, выходит из игры. Одна «ракета» убирается, игра продолжается по тем же правилам. Играют до тех пор, пока не останется один игрок.