

Подвижные игры и игровые упражнения на повышение скоростно-силовых возможностей мышц ног.

Скачем около пенечка. Одной ногой ребенок упирается (встает) на деревянный куб, а на другой ноге прыжками продвигается вперед вокруг куба. Затем происходит смена ног ребенком.

Прыгни через шнур. Взрослый кладет на пол ребристую доску (ручеек), ее длина около 2-4 метров. Ребенок подходит к доске и по сигналу старается перепрыгнуть через нее. Можно положить 2-3 доски на небольшом расстоянии друг от друга. Перепрыгнув через одну доску, подходит к другой и перепрыгивают через нее.

Не опоздай. Взрослый кладет на полу по обручи. Дети становятся в центр обруча. По сигналу дети начинают двигаться по залу, по сигналу «Не опоздай!» бегут к обручу и становятся в центре его. Дети могут подбегать к любому свободному обручу. Во время игры следить, чтобы дети старались убежать подальше от обруча, не мешали друг на другу.

Догоните меня. Дети стоят вдоль стены. Взрослый одевает маску мышки и предлагает детям догнать его и начинает бежать в противоположную сторону зала. Дети начинают догонять. Затем взрослый поворачивается к детям, хлопает в ладоши и говорит: «Догоню, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места.

Пройди и не сбей. На полу расставляют в один ряд несколько фишек на расстоянии не менее 1 метра друг от друга. Дети должны пройти на другую сторону зала, огибая змейкой и при прохождении не должны сбить фишки. На первом этапе взрослый ведет детей за собой, показывает как надо пройти, затем предлагает проделать это детям самостоятельно. При повторении упражнения можно увеличить количество фишек и предложить детям пробежать между ними.

По дорожке на одной ножке. На площадке взрослый чертит две линии длиной 1,5-2 м на расстоянии 50-60 см друг от друга. Это будет дорожка. И предлагает детям попрыгать по дорожке на одной ножке. Дети подходят по очереди к одному концу дорожки и стараются допрыгать до ее конца на одной ноге. Обрато дети возвращаются обычным шагом.

Дотронься до мяча. Взрослый подвешивает 2-3 мяча, которые должны быть расположены чуть выше роста ребенка. Дети начинают двигаться друг за другом. Взрослый предлагает ребенку подпрыгнуть и дотронуться до мяча одной рукой. Следит за тем, чтобы дети, подпрыгивая, старались коснуться мяча рукой, это обеспечит равномерное развитие мышц плечевого пояса.