**Подвижные игры на развитие ловкости:**

1. **«Отрази волан»**

*Цель игры:*

Отражать ракеткой летящий навстречу волан.

*Описание игры:*

Дети располагаются в 1-2 круга лицом друг к другу на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого ракетка. Выбирается водящий. Он встает с внешней стороны круга и поочередно бросает волан кому-нибудь из играющих. Тот отбивает его. Если ребенок промахнулся и волан упал внутрь круга, он становится водящим.

*Правила:*

Воспитатель все время проверяет, чтобы соблюдалась достаточная дистанция между играющими, следит, чтобы водящий подбрасывал волан высоко и удобно для отражения, вводит новые варианты: то же, но водящий находится внутри круга; бросать волан через одного; бросать неожиданно, называя, кому бросаешь; держать ракетку при отражении волана левой рукой.

|  |
| --- |
|  |

1. **«Висячий мост»**

В эту игру интереснее играть на природе, поскольку в данной ситуации детям легче представить себе необходимую для игры атмосферу приключений и опасностей. Можно использовать уличное спортивное оборудование, например: горизонтальные лестницы, не высокие рукоходы и т.д. Найдите два достаточно близко стоящих дерева и укрепите между ними веревочную лестницу на высоте примерно 60-70см от земли, или два каната на разной высоте. Затем выберите среди детей «проводника» и «тигра», тогда как все остальные дети будут «заблудившимися путниками» или «пропавшей экспедицией», в общем, теми, кого и предстоит спасти «проводнику».

Перед началом игры поставьте «проводника» у одного дерева, а всех остальных, кроме «тигра», у другого. Согласно правилам игры, все «путники» должны перебраться на тот берег, однако они не могут этого сделать без «проводника», т.е. «проводник» должен перебраться по «мосту» на другую сторону, взять с собой одного из «путников», вернуться с ним обратно, а потом пойти за другим «путником». Но для усложнения игры, на «берегу», на котором находятся «путники», живет «голодный тигр», который и мешает им благополучно перейти на тот берег. Он гоняется за «путниками», и те, кого он поймает, остаются на этой стороне и уже не могут перебраться на другую. При этом тигр не может заходить в безопасный круг, расположенный перед мостом и имеющий радиус около 1 м. Однако и «путники» не могут находиться в этом круге дольше 10 секунд, причем там могут находиться одновременно только два «путника». Игра продолжается до тех пор, пока все» путники не окажутся или пойманы «тигром», или перевезены «проводником» на другой берег. Выигравшей командой считается команда, в чьем составе окажется больше игроков.

1. **«Не намочи ног»**

Играющие собираются на одной стороне площадки за чертой. Воспитатель вызывает 5-6 играющих, они выходят к черте и каждый получает по две дощечки (30х20 см). На противоположной стороне площадки на одной лини раскладываются султанчики. Между играющими и предметами расположено болото. Дети должны перебраться через болото по дощечкам, не намочив ног (наступая только на дощечки). По команде воспитателя «начинай!» играющие кладут на землю одну дощечку и становятся на неё, затем переходят на другую дощечку, берут сзади лежащую, чтобы снова положить её впереди себя и т.п. Перейдя болото, дети собирают дощечки, берут султанчики и поднимают их над головой. Отмечается, кто поднял султанчик первым. Затем дети кладут султанчики обратно, возвращаются на места и передают дощечки следующим.

***Указания.***Воспитатель следит, чтобы дети не бросали дощечки на пол, а осторожно клали их. Когда дети научатся ловко передвигаться по дощечкам, можно провести соревнование в звеньях.

|  |
| --- |
|  |

1. **«Подбрось – поймай»**

*Цель игры.* Подбрасывать мяч вверх и ловить его.

*Описание игры.* Дети распределяются в две команды, в каждой команде по два звена, звенья одной команды встают в шеренги (напротив друг друга) на расстояние вытянутых в стороны рук. Расстояние между звеньями команд один метр. У детей одного звена каждой команды по мячу. Воспитатель дает сигнал, и дети одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают мяч партнерам своей команды, стоящим, напротив, в другом звене. Те в свою очередь повторяют задания в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча. Побеждает та команда, которая четко выполняла задания (меньше было падений мяча, точнее прокатывание).

*Методические приемы.* Показав упражнение, воспитатель встает между шеренгами (у одного из краев), подает сигнал для бросков, помогает ловить мячи, исправляет наиболее распространённые ошибки в бросках (легко держать мяч, свободно держать руки, не выпячивая ладони во время ловли мяча); дает варианты игры: ловить мяч после хлопка в ладоши, ловить мяч после поворота кругом и т.д.

|  |
| --- |
|  |

**5. «Перебрось мяч»**

***Цель игры.***Точно перебрасывать и ловить мяч.

***Описание игры.***Дети строятся в две шеренги. У детей первой шеренги по одному мячу. Они перебрасывают мяч детям другой шеренги. Побеждает та подгруппа, у которой число падений мяча будет наименьшим. Игра может проходить по сигналу воспитателя: «начали!». Дети одновременно перебрасывают мяч.

**6. «Мяч в обруч»**

*Цель игры.* Совершенствовать броски мячом в вертикальную цель.

*Описание игры.* Группа делится на 3-4 команды. У ведущего команды обруч. Он держит обруч перпендикулярно полу и стоит в 2-х метрах от своей команды. Первый в команде бросает мяч, стараясь попасть в обруч. Ведущий должен подставить обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч бросившему мяч, а сам становится в конец строя своей команды. Попадание в обруч засчитывается за очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

*Методические приемы.* Воспитатель находится сбоку от играющих, следит за соблюдением правил, дополняет основную игру вариантами: при броске левой рукой предлагает подойти поближе тем, кто не попадает в обруч; Бросать в обруч, опущенный на пол; бросать в обруч после отскока мяча от пола.

|  |
| --- |
|  |

**7. «Навстречу противнику»**

*Подготовка.* На площадке параллельно лицевым линиям на расстоянии 2-3 метров от них чертятся линии «домов». Расстояние между линиями домов 20-40 м. Играющие делятся на 2 равные команды, и каждая выстраивается в шеренгу за линией дома. Таким образом, обе команды стоят лицом друг к другу на расстоянии 20 – 40 м. Каждая команда получает какое – либо название, например, одна команда – «Вымпел», другая - «Стрела». Руководитель встает в середине у боковой черты.

*Описание игры.* Руководитель объявляет: «команды «Вымпел» и «Стрела», в поле шагом марш». Обе команды идут развернутым строем на встречу друг другу. Идут вперед до тех пор, пока не будет дан сигнал свистком. По одному свистку команда «Вымпел» поворачивается и убегает к себе в дом (за линию). По двум свисткам убегает команда «Стрела». При этом другая команда ловит противника до черты их дома. Пойманные подсчитываются, а затем отпускаются и продолжают играть за свою команду. Так играют 5-8 раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных в той и другой команде. Побеждает команда, поймавшая большее количество игроков за одинаковое количество игр.

*Правила:*

**1.** Наступать можно только после команды «Шагом марш!».

2. Поворачиваться и убегать можно только по свистку. Каждый кто нарушил это правило, считается пойманным.

3. Ловить можно только после сигнала свистком. Чтобы не было столкновений, не надо подводить противников ближе чем на 3 метра.

**8. «Перемени предмет»**Цель. Продолжать развивать моторику рук, ловкость, умение быстро выполнять задание, действовать сообща.

Ход игры. Играющие встают у черты в 2-3 колонны по 4-5 человек в каждой. На другой стороне площадки, против каждой колонны, в кругу или на стуле лежит один кубик. У детей, стоящих в колоннах первыми, - мешочек с песком. По сигналу воспитателя они бегут к стулу, кладут на него мешочек, берут кубик и бегут обратно. Встав на свое место, они поднимают принесенный предмет вверх. Тот, кто оказался первым, получает флажок. Затем прибежавшие передают принесенный предмет следующим в колонне, а сами идут в конец ее. Игра продолжается, и всегда ребенку, прибежавшему первым, вручается флажок.  
Когда все дети пробегут по одному разу, отмечают, в какой колонне флажков больше.   
Игра повторяется до тех пор, пока не иссякнет к ней интерес. При повторении игры дети могут переходить из одной колонны в другую, но число их должно быть все время равным.

|  |
| --- |
|  |

**9. «Ловишка бери ленту»**

Цель. Развивать ловкость. Упражнять в умение бегать в различных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга, действовать по сигналу.  
Ход игры.

**Вариант № 1.**

Играющие становя в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, получают полоску из цветного материала или ленточку, которую они закладывают сзади за пояс или ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя: «Беги!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторон.По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» - дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

**Вариант № 2.**

Перед каждым повторением игры дети могут идти по кругу со словами: «Мы, веселые ребята, любим, бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!».

**10. «Белки, шишки и орехи»**

Количество игроков: любое

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий один, гнезда у него нет.

Есть в этой игре еще и ведущий, который произносит слова: белки, шишки, орехи. Если он сказал белки, то все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим.

Если ведущий говорит: орехи, то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом.

Водящий и ведущий могут быть разными людьми, а может обе функции выполнять один человек. Ведущим может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.

|  |
| --- |
|  |

**11. « Чародей»**

Цель игры: развить у детей быстроту реакции, ловкость. Кроме того, игра воспитывает чувство товарищества.

Ход игры: В игре принимают участие 8-10 игроков. С помощью считалки определяется водящий, он же «чародей». Игроки разбегаются по площадке. Чародей должен догонять играющих. Догнав кого-нибудь из них, чародей осаливает его. После этого игрок должен замереть на месте, разведя руки в стороны: это означает, что его «заколдовали». Чтобы «расколдовать» игрока, кто-то другой из играющих должен подобраться к нему и, в свою очередь, коснуться его рукой. После этого игрок считается «расколдованным» и снова может убегать от чародея вместе с остальными. Однако «расколдовать» товарища не так-то легко. Чародей должен зорко следить за игроками, и, как только кто-то из них попытается «разрушить чары», он повторным осаливанием вновь нашлет их на игрока. Если «чародей» окажется достаточно ловким, он может попытаться «заколдовать» еще и того, кто прибежал на выручку товарищу.

Игрок, которого во время игры заколдовали три раза, становится «чародеем».

**12. «Обезьянки».**

Цель игры: развить у детей ловкость, координацию движений, закрепить навыки лазания.

Необходимое оборудование: шведская стенка, лесенка, «улитка» или любое другое приспособление для лазания, платок или маска из плотной ткани, закрывающая глаза.

Ход игры (игра может проходить в спортивном зале или на детской площадке). C помощью считалки среди детей  (одновременно могут играть 6-10 человек) выбирается  ведущий, которому завязывают глаза. Остальные участники игры считаются «обезьянками»: они имеют право передвигаться только по лесенке, а если и спускаются с нее, то не должны отходить в сторону больше чем на один шаг. Задача ведущего — с завязанными глазами поймать «обезьянку» и определить, кого именно из игроков он держит в руках. Задача «обезьянок» — не дать ведущему себя поймать. Задача ведущего непроста, поэтому у него есть две спасительные фразы, правда, он может использовать каждую всего один раз за игру. Первая фраза — это «Стоп, земля!» Если ведущий говорит ее, то все игроки, находящиеся в этот момент на земле (на полу), замирают на месте, и в течение 5 с ведущий может поймать кого-то из них. Вторая фраза — «Стоп, на дереве!» В это время замирают на месте игроки, которые находятся на лесенке, и ведущий может поймать кого-то из них. Но обе этих фразы действуют только в течение 5с: если ведущий за это время никого не поймает, то должен продолжать делать попытки уже без этих фраз. Если ведущий ловит и узнает игрока, не снимая повязки с глаз, то имеет право тоже стать «обезьянкой», а пойманный становится ведущим. Если ведущий ловит, но не узнает игрока, то попытка считается неудачной, и игра начинается сначала.

|  |
| --- |
|  |

**13. Бегаем наоборот**

**Описание игры**

 Всех детей разбиваем на пары. Дети в паре должны встать спиной друг к другу и взять друг друга за руку. По команде все дети должны бежать в таком положении 20 метров, а затем, не разворачиваясь, бежать в обратном направлении. То есть ребенок бежит в одну сторону лицом, а в другую спиной.

**14. «Шифровки»**

Цель игры:выработать у детей ловкость и быстроту. Игра способствует развитию слухового внимания и быстрой реакции.

Необходимое оборудование: два комплекта карточек с цифрами от 0 до 9, а также 15-20 призовых жетонов.

Ход игры. Играют две команды по 10 человек, Для начала нужно разметить игровое поле: с одной его стороны начертить 20 кругов в одну линию, а с противоположной еще 4 круга.

Обе команды выстраиваются в одну шеренгу (каждый игрок становится в «свой» круг). Ведущий (взрослый) раздает игрокам карточки с цифрами так, чтобы у каждой команды был полный набор чисел. Затем ведущий читает текст, в котором часто встречаются двузначные числа. Когда в тексте попадается такое число, игроки бегут к кругам в противоположной стороне поля, подняв карточки с цифрами над головой, и встают в круги, составляя названное число (естественно, что рассказ ведущего в этот момент на время прерывается). Например, если в тексте, прочитанном ведущим, встречается число «95», то от каждой команды бегут игроки с карточками «9» и «5». Выигрывает та пара игроков, которая быстрее составляет число: команде победителей выдается призовой жетон. Та команда, которая в заранее оговоренные сроки сумела набрать наибольшее количество жетонов, считается победившей.

Примечание. Текст с числами можно придумать на любую тему. Предлагаем следующий.

«Я стоял на остановке, когда к ней подъехал автобус № 45 (бегут игроки с цифрами 4 и 5 на карточках). В автобусе сидело двадцать семь пассажиров (выбегают игроки с цифрами 2 и 7), а стояло — еще тридцать четыре (выбегают игроки с цифрами 3 и 4). На следующей остановке сошло восемнадцать человек (выбегают игроки с цифрами 1 и 8) и т.д.»

**Подвижные игры на развитие ловкости:**

1. **«Отрази волан»**
2. **«Висячий мост»**
3. **«Не намочи ног»**
4. **«Подбрось – поймай»**
5. **«Перебрось мяч»**
6. **«Мяч в обруч»**
7. **«Навстречу противнику»**
8. **«Перемени предмет»**
9. **«Ловишка бери ленту»**
10. **«Белки, шишки и орехи»**
11. **«Чародей»**
12. **«Обезьянки»**
13. **«Бегаем наоборот»**

**14 «Шифровки»**