**Приложение 2**

**Игры и упражнения для развития быстроты**

**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3—4 ЛЕТ**

Для развития быстрых движений у детей этого возраста можно использовать разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с мелкими пособиями (кубиками, ленточками, мячами, погремушками). Эти предметы должны быть такими, чтобы их было удобно держать в руке, брать и класть, перекладывать из одной руки в другую. Так, погремушку лучше иметь на палочке, а не на колечке; кубики должны быть небольшие.

**УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ**

1. И. п.: стать прямо, ноги на ширине ступни, руки за спиной, в одной руке погремушка (или в каждой руке по кубику). Вытянуть руки вперед (погреметь погремушкой, постучать кубиком о кубик) и быстро спрятать за спину.

2. И. п.: стать прямо, ноги на ширине ступни, руки за спиной, предмет в одной руке. Вытянуть обе руки вперед, быстро переложить его в другую руку и спрятать за спину.

3. И. п.: стать прямо, в каждой руке по кубику. Постучать кубиком о кубик в спокойном темпе 5—6 раз и быстро 8—10 раз, меняя темп в соответствии с сигналами воспитателя.

4. И. п.: стать прямо, ноги на ширине ступни, в каждой руке по кубику. Постучать кубиками по коленям. Повторить упражнение, меняя темп постукивания кубиками.

5. И. п.: стать прямо, предмет в одной руке. Присесть, положить на пол, быстро встать. Присесть, быстро взять другой рукой (рис, 2).



**рис.2**

6. И. п.: сидя, скрестив ноги, предмет в правой руке. Постучать по полу справа, начиная с медленного темпа и переходя на быстрый, переложить предмет в левую руку, постучать левой, меняя темп по сигналу воспитателя.

7. И. п.: стать, ноги врозь, предмет на полу между ног. Воспитатель делает вид, что хочет схватить предмет, ребенок прыжком соединяет ноги вместе, приговаривая: "Не отдам!" Воспитатель отходит к другому, ребенок ставит ноги врозь.[7]

**УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

1. И. п.: стать прямо, руки внизу. Быстро хлопнуть в ладоши перед собой, говоря "Хлоп!". Опустить руки.

2. И. п.: то же. Наклониться вперед и хлопнуть у коленей, выпрямиться. Хлопок выполняется быстро, выпрямление — медленно.

3. И. п.: то же. Под счет воспитателя или удары в бубен быстро хлопать в ладоши впереди и за спиной, чередуя. Повторив 5—6 раз, сделать перерыв, руки опустить. Затем повторить еще раз. Менять темп движений (быстро и медленно).

4. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. Вытянуть руки вперед ладонями вверх и по сигналу быстро спрятать за спину. Воспитатель при этом может пытаться дотронуться до ладошек ребят, стимулируя этим быстрое ответное движение.

5. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. По сигналу воспитателя топать ногой, соблюдая предложенный темп (медленно — умеренно — быстро). То же другой ногой. Затем можно топать ногами поочередно, меняя темп.

6. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить. Хлопать в ладоши или по коленям, соблюдая предложенный воспитателем темп.

7. И. п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Вращать согнутыми в локтях руками — круговые движения вперед-назад, ускоряя и замедляя темп по сигналу воспитателя— "паровоз".

8. И. п.: стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Делать неглубокие приседания, слегка сгибая ноги в коленях, переходи со спокойного темпа на быстрый — "пружинки". Делать перерывы.

9. И. п.: сидя на полу, ноги прямые, руками опираться сзади. Согнуть ноги, быстро подтянуть их к груди, одновременно опустив голову и обхватив колени руками,— "спрятались". Поднять голову, выпрямить ноги, руками опереться сзади (рис. 3).



**рис.3**

10. И. п.: стать прямо, ноги врозь, руки внизу. Поднять руки в стороны, похлопать ими по бедрам. Руки высоко не поднимать, хлопать быстро по сигналу — "петух хлопает крыльями".

11. И. п.: стать боком к стулу, гимнастической стенке, держась правой рукой на уровне, пояса. Покачать левой ногой вперед-назад, постепенно убыстряя темп. Поставить ногу на пол, повернутся кругом, взяться левой рукой за опору, качать правой ногой.[10]

**УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С МЯЧОМ**

**Догони мяч**. Воспитатель катит или бросает мячи в прямом направлении и предлагает детям избежать и принести их. Количество мячей должно соответствовать числу играющих. Начинать с небольшого расстояния (примерно 3—4 м) и постепенно его увеличивать до 6—7 м. Играя с детьми на площадке или полянке, надо обязательно проверить, чтобы по пути к мячам поверхность земли была ровная, без ям, выступающих высоко над землей корней деревьев. Ребята во время бега не обращают внимания на окружающее, стараясь догнать любимую игрушку.

**Мяч с горки**. Дети скатывают мяч с небольшой горки или ската (наклонно положенной широкой доски) и бегут следом, догоняя мяч.

**Толкни и догони**. Дети стоят на одной стороне площадки, на полу перед каждым мяч. Присев или наклонившись, толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Площадка может быть ровной или с небольшим уклоном в сторону бега.

**Прокати мяч**. Дети, сидя на полу или стоя парами (расстояние между ними 1,5—2 м), отталкивают мяч, делая быстрое энергичное движение кистью. Расстояние постепенно увеличивают до 3- 4 м. В пары стараться подбирать детей, из которых один лучше владеет движением. С ребенком, умеющим катать мяч, играет воспитатель.[1]

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ**

**Догоните меня**. Несколько детей бегут за воспитателем вначале в прямом направлении, затем меняя его, обегая дерево, скамейку, вбегая на горку и сбегая с нее. Воспитатель должен обязательно учитывать индивидуальные особенности и возможности детей и в соответствии с этим менять продолжительность бега (от 10—15 до 20—25 сек) и его интенсивность (в быстром или среднем темпе). Временами надо давать малышам догнать себя, поддерживая у них интерес к игре и создавая этим одновременно моменты отдыха.

**Кто раньше**. 3—4 детей сидят на стульях на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 6—10 м) стоят стулья по числу играющих. По сигналу воспитателя малыши бегут на другую сторону, стараясь быстрее сесть на стул. Выигрывает тот, кто сделает это первым. Детей надо подбирать примерно равных по силам, "быстроте бега. Сильным расстояние для бега предлагать больше. Детям послабее дистанцию сократить. Обращать внимание на быстроту реакции. Напоминать, что бежать надо сразу же, как только будет дан сигнал. Он может быть словесный "Беги!", звуковой (удар в бубен, хлопок в ладоши), зрительный (взмах флажком).

Вариант: добежать до стула, поднять вверх флажок или кубик; позвонить в погремушку.

**Быстра возьми — быстро положи**. На одной стороне площадки стоят 3—4 стула, на каждом по 2—3 погремушки или небольших кубика. На другой стороне на расстояний 5—6 м стоят 3—4 ящика или корзины. Трем-четырем детям предлагают взять по одному предмету, бегом перенести их и положить в ящик. Физически крепким детям можно добавить еще один предмет или немного (на 1—2 м) увеличить расстояние для бега. Детей подбирать примерно одинаковых по силам.

**Кто больше соберет**. На площадке разложить шишки (мешочки с песком). Дети расходятся врассыпную, не задевая предметы и друг друга. На сигнал "Бери!" стараются быстро поднять предметы. Отмечается, кто собрал больше.

**Быстро возьми**. На площадке по кругу разложены кубики. Дети идут, затем бегут вокруг кубиков. Их может быть на 1—2 меньше, чем детей. На сигнал "Бери!" быстро останавливаются у любого ближайшего кубика и поднимают его вверх.

Ножки, ножки. Дети бегут друг за другом под слова воспитателя "Ножки, ножки бежали по дорожке. Топ-топ-топ-топ! Прыг!" На последнее слово прыжком быстро поворачиваются в другую сторону.

**Найди свой домик**. Дети с помощью взрослого выбирают для себя домики (скамейку, бревно, начерченные на земле кружки) и находятся в них. В одном домике может быть 2—3 детей. По сигналу воспитателя выбегают из домиков на середину площадки, изображая ловлю бабочек (хлопают в ладоши перед собой и между ног), зайчиков (подпрыгивают на двух ногах), самолеты (бегают с поднятыми в стороны прямыми руками). По сигналу "Найди домик!" быстро разбегаются но местам, занимая домики.

**Бег с вертушкой**. Вертушку можно сделать самим. Взять квадрат бумаги, разрезать по диагонали с четырех углов. Каждый уголек отогнуть в середину и все четыре уголка вместе скрепить гвоздиком или длинной кнопкой с палочкой длиной 20—25 см, подложив маленький кружок из картона, чтобы бумага быстро не прорвалась. Дети ходят и бегают с вертушкой. Чём быстрее и стремительнее бег, тем сильнее вертится вертушка.[4]

**УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5—6 ЛЕТ**

Возможности развития быстроты движений расширяются у детей 5—6 лет в связи с тем, что она уже лучше владеют бегом, прыжками, бросанием и ловлей мяча. Ребята пробуют свей силы в спортивных упражнениях (ходят на лыжах, катаются на велосипеде) и играх с элементами спортивных игр (настольный теннис, бадминтон и др.). С целью развития быстроты у старших дошкольников так же, как и для детей младшего возраста, проводятся общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

**УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

1. И. п.: стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Быстро делать хлопки перед собой и за спиной. После 8—10 хлопков сделать перерыв, руки опустить и после этого, повторить упражнение 1—2 раза.

2. И. п.: стать прямо, вот слегка расставить, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Постукивать правым кулаком по левому, как бы забивая гвоздь. Постепенно ускорять темп, доводя до максимально возможного. Руки опустить и после перерыва постукивать левым кулаком по правому.

3. И. п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Энергично, резко выпрямлять поочередно руки вперед, слегка поворачивая и наклоняя туловище вперед, — боксеры. Повторить 4—5 раз, сделать перерыв и вновь выполнить упражнение.

4. И. д.: стать прямо, ноги — пятки вместе носки врозь, одна рука вверху, другая внизу слегка отведена назад. Энергично размахивая, быстро менять положение рук (правая вверх — левая вниз, левая вверх — правая вниз). Делать перерывы для отдыха, руки опускать вниз (рис. 4).



**рис.4**

5. И. п.: стать прямо плеч, руки в "замок" над головой. Быстро наклониться вперед, не сгибая ног в коленях, и энергично опустить руки вниз—дровосек, при этом хорошо произвести "Ух", сочетая с энергичным выдохом. После 4—5 раз сделать перерыв и повторить упражнение 1—2 раза.

6. И. п.: лечь на спину, ноги вытянуть, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать согнутые в коленях ноги и выпрямлять их, имитируя езду на велосипеде. Чередовать движения в быстром и умеренном темпе, делать паузы для отдыха. Повторить 3—4 раза по 4—5 сек.

7. И. п.: лечь на живот, руки вытянуты вперед. Попеременно ударять по полу правой и левой рукой под счет или хлопки воспитателя. Менять темп — быстрее, медленнее, делать перерывы.

8. И. п.: сидя, ноги вытянуты, руки опираются о пол сзади. Попеременно, под счет или хлопки воспитателя ударять ступнями по полу (рис. 5). На сигнал "Ноги вверх!" быстро поднять обе ноги вверх и так подержать. Темп давать с постепенным ускорением.



**рис.5**

9. И. п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль, туловища. Быстро сесть, согнуть ноги, обхватив их руками, голову опустить. Снова лечь.

10. И. п.: сидя, ноги согнуты, ступни на полу, руки сзади на полу. Переступая мелкими быстрыми шагами и помогая руками, быстро повернуться кругом (рис. 6). Воспитатель считает до пяти.[9]



**рис.6**

**УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С ОБРУЧЕМ.**

**У кого дольше**. Поставить обруч ободом на пол, сверху придерживая его рукой. Резким быстрым движением закрутить обруч одной рукой вокруг вертикальной оси (как юлу), затем выпустить, дать покружиться и поймать, не допуская падения.

**Волчок**. Сидя в обруче, приподнять ноги, энергично оттолкнуться руками и постараться повернуться кругом (рис. 7). Упражнение выполнять на гладком полу.



**рис.7**

**Бегом в обруче**. Дети сидят на полу в больших обручах, ноги прямые, упираются в обруч. Выполнять приставные шаги вправо и влево в быстром темпе.

**Догони обруч**. Поставить обруч ободом на пол, энергично оттолкнуть и догнать, не допуская падения.

**Скорее в обруч**. На полу разложены большие обручи, около каждого двое детей. По сигналу "Беги!" дети бегают вокруг обруча, по сигналу "В обруч!" — впрыгивают в обруч и приседают.

**Не опоздай**. Небольшие обручи разложены по кругу, за ними стоят дети (одного или двух обручей не хватает). Дети идут и бегут по кругу, меняя положение рук (на пояс, вверх, в стороны) или способ бега (на носках, высоко поднимая колени, отводя голени назад). По сигналу быстро встают в обручи. Оставшиеся без места считаются проигравшими.[7]

**УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С ПАЛКОЙ**

(длина палки 75—80 см, диаметр 2,5—3 см)

**Кто скорее дойдет до верха**. Держать палку вертикально за нижний ее конец. Перехватывать поочередно одной и другой рукой, ставя кулак к кулаку. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до верха.

**Гребцы**. Сесть ноги врозь, палка у груди. Быстро наклониться вперед, коснуться палкой носков ног. Спокойно выпрямиться, притянуть палку к груди (рис. 8).Повторить 8—10 раз.



**рис.8**

**Поймай палку**. Играющие дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он придерживает рукой палку, поставленную на пол вертикально, накрыв ее сверху ладонью. Воспитатель называет имя одного из детей, отбегает, Отпуская палку. Ребенок должен успеть подлежать и схватить палку, не дав ей упасть. Дети могут играть самостоятельно. Тогда вводится дополнительное правило: если вызванный игрок сумел подхватить палку, он занимает место водящего. Если вделать этого не удалось, то водящий остается прежний. Стоять можно лицом, боком или спиной к центру круга.[10]

**УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С МЯЧОМ**

**Кто дальше**. Перед стеной проводится несколько параллельных линий 2 м. По сторонам площадки на расстоянии 10—15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой на землю кладется небольшой предмет (кубик, камешек, шишка). Дети принимают одно из исходных положений— сидя, лежа, в упоре на коленях . По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную, линию. Тот, кто не успел; взять предмет, догоняет. Выигрывает успевший взять предмет и убежать с ним.

**Бабочки и стрекозы**. Играющие в двух шеренгах располагаются в середине Площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия "Бабочки" и "Стрекозы". Воспитатель, стоя сбоку, называет одну из команд. Ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Воспитатель называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков соперника.

Варианты:

а) в исходном положении дети стоят на коленях или сидят;

б) подается команда "Воробьи!" или "Вороны!".

**Догони**. На одной стороне площадки стоят друг за другом два ребенка, между ними расстояние 2—3 м. По сигналу бегут в прямом направлении на другую сторону, сзади стоящий старается догнать переднего. Расстояние для бега детей 5- лет — 20 м, детей 6—7 лет — до 30 м. Важен подбор детей в парах. При большой разнице уровня подготовки надо менять фору—увеличивать или уменьшать расстояние между играющими. Не следует упускать при этом воспитательный эффект и постараться сделать так, чтобы менее сильный ребенок мог догнать быстрого, подчеркнуть его старания и успехи.

**Кто скорее намотает шнур**. К дереву, забору привязывают два шнура, каждый длиной 2—3 м. На концах шнуров гладкие деревянные или пластмассовые палочки (длиной 20—25 см, диаметр 2,5—3 см). Двое детей берут палочки, отходят с ними на всю длину шнура (он при этом натягивается). По сигналу воспитателя или одного из детей начинают вращать палочку поворотами кисти, наматывая шнур. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит задание.

**Кто быстрее к шнуру**. Двое детей сидят на стульях, поставленных на противоположных сторонах площадки спиной друг к другу, под стульями лежит шнур. По сигналу. "Бери!" дети встают и быстро обегают вокруг, стараясь быстрее сесть на свой стул и выдернуть из-под него шнур. Выигрывает тот, кто сумеет это сделать первым,

**Успей первым**.

Вариант 1. Поставить 2—3 санок параллельно друг другу на расстоянии 2—3 шагов один от других. Каждый ребенок стоит со своими санками справа или слева. По сигналу дети обегают свои санки, стараясь как можно быстрее вернуться на исходное место. Можно усложнить задание: вернувшись на исходное место, дети поворачиваются лицом к санкам и приседают, опираясь о санки руками, или садятся на них.

Вариант 2. Старшие, посадив в санки младших, бегут к какому-нибудь ориентиру (дерево, скамейка, край площадки), стараясь прибежать первыми.

Вариант 3. Толкнуть санки вперёд, бегом догнать их и стать коленка на катящиеся санки.

**Камешки**. Это народная игра, развивающая у детей внимание, быстроту реакции, ловкость, меткость, координацию движения пальцев руки. Для игры нужны 5 небольших гладких камешков, которые все вместе могут уместиться в ладони. Играют по очереди. Рассыпав камешки, играющий выбирает один из них, подбрасывает его вверх и в это время быстро берет в руки один из лежащих камешков ж старается этой же рукой успеть поймать летящий камешек, если это удалось, откладывает один камешек в сторону и продолжает так собирать остальные. Если не удалось, играет следующий. Затем камешки раскладывают по два и, подбросив камешек вверх, играющий берет каждый раз уже по два камешка. После удачного выполнения кладут три вместе и один в стороне. Наконец кладут все четыре камешка вместе, бросают пять вверх и в это время захватывают все четыре камешка. Если ребенок роняет камешек или не успевает взять лежащие, игра передается следующему. Каждый начинает игру с той фигуры, на которой остановился, допустив ошибку. Выигрывает тот, кто первым выполнит последнюю фигуру.

**Игры-эстафеты.** Такие игры можно составлять из разных движений, преимущественно из таких, которыми дети уже владеют:

а) пройти по скамейке, подлезть под дугу, обежать кеглю и вернуться на место;

б) пробежать по узкой дорожке между двух линий (расстояние между ними 15—20 см), перепрыгнуть через ручеек (шириной 40—50 см), разбежаться и достать в прыжке до ветки;

в) прыгнуть из кружка в кружок {расстояние между ними 30 см), пробежать 5 м, снова прыгнуть из кружка в кружок. Соревнуются примерно равные по силам дети.

**Найди пару в кругу**. Дети стоят парами по кругу лицом по направлению движения, водящий — в центре круга. По сигналу играющие внутреннего круга идут шагом, наружного — бегом. По другому сигналу дети наружного круга быстро подбегают к любому стоящему во внутреннем круге, берутся за руки и двигаются шагом. Водящий также старается найти себе пару. Оставшийся без пары становится водящим.[1]