



**Игры-упражнения на
развитие быстроты
движений**



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.



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.



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 меньше 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.

