**Подвижные игры и игровые упражнения на развитие координации движений у детей дошкольного возраста.**

**Цель:** развить координацию движений, быстроту реакции, ловкость, глазомер, внимательность.

|  |  |
| --- | --- |
| **«Канатоходец»**  Мелом на игровой площадке рисуют тропу канатоходца  шириной, не превосходящей ширину стопы. Задача каждого,  игрока: пройти дистанцию как можно быстрее и не  оступиться. | **«Гусеница»**  Игроки делятся на 2 команды. Они выстраиваются в  колонну следующим образом: правая рука каждого  последующего игрока лежит на правом плече  предыдущего, а левой рукой он поддерживает левую ногу  стоящего впереди. По сигналу ведущего колонна начинает  движение по дистанции. Побеждает та команда, которая  пройдет дистанцию первой. |
| **«Удочка»**  Из числа игроков выбирается водящий, который  располагается в центре игрового поля. Остальные игроки  встают вокруг него на расстоянии, соответствующем длине  скакалки. Водящий в процессе игры вращает скакалку по  кругу над самой землей, а игроки подпрыгивают вверх,  поджимая ноги, так, чтобы скакалка не задела их. Тот игрок,  который не успел подпрыгнуть и которого задела скакалка,  становится водящим. | **«Кот и мыши»**  Из числа играющих выбирается водящий, который играет  роль кота. Остальные игроки — "мыши". "Мыши" сидят в  домиках, пока "кот" бодрствует. Когда "кот" засыпает,  "мыши" выходят гулять. Они свободно передвигаются по  игровой площадке. В это время "кот" просыпается, мяукает и  начинает ловить "мышей". "Мыши" разбегаются по домикам.  Если "коту" удалось поймать кого-либо из "мышей", то  игроки меняются ролями. |
| **«Горячая картошка»**  Игроки стоят в кругу. Представить, что мяч – это «горячая  картошка» и её нельзя долго держать в руках. Каждому  игроку нужно быстро передавать мяч друг другу стараясь не  уронить его. | **«Кольцеброс»**  У каждого игрока имеется по несколько колец. Задача игрока  — набросить как можно больше колец на подставки |
| **«Мяч в корзину»**  У каждого игрока — по мячу. Задача игрока — забросить  как можно больше мячей в корзину. Варианты:  забрасывание мячей двумя или одной рукой из разных  исходных положений из-из головы, от груди, от плеча. | **«Мышеловка»**  Из числа игроков выбираются "мыши" (5—7 человек).  Остальные игроки, взявшись за руки, образуют круг —  мышеловку. "Мыши" находятся вне круга. Игроки,  образующие мышеловку, начинают ходить по кругу то влево,  то вправо, причем руки их подняты вверх. Они  приговаривают:  Ах, как мыши надоели,  Все погрызли, все поели.  Берегитесь же, плутовки,  Доберемся мы до вас.  Вот поставим мышеловки,  Переловим всех за раз!  В то время, пока дети в круге произносят слова, "мыши"  беспрепятственно передвигаются по всему игровому  пространству: забегают в круг, выбегают из него. Но как  только звучат последние слова "За раз!", — дети, стоящие в  круге, опускают руки. "Мышеловка" захлопнулась. Игроки, не успевшие выбежать из круга, считаются проигравшими.  Пойманные "мыши" встают в круг, и размер "мышеловки"  увеличивается. Когда все "мыши" пойманы, дети меняются  ролями |
| **«Вышибалы»**  На игровом поле чертят мелом две параллельные линии на  значительном расстоянии друг от друга. За каждой линией  размещается по несколько игроков. Это вышибалы. На  пространстве между линиями находится один игрок.  Задача вышибал: перебрасывая мяч друг другу, попасть в  игрока. А игрок должен как можно дольше продержаться в  игре, уворачиваясь от мяча. | **«С мешочком на голове»**  Игрок с мешочком на голове идёт до ориентира и обратно,  стараясь не уронить мешочек. |
| **«Змейка»**  По залу разложены кегли в одну линию. Дети строятся в  колонну друг за другом и по сигналу идут, обходят каждую  кеглю, стараясь не уронить её. Выигрывает тот, кто все  правильно сделает. |  |