**Консультация**

**Развитие силовых способностей при помощи подвижных игр и эстафет у детей старшего дошкольного возраста**

Подвижные игры бывают различного характера и служат разным целям: для развития физических качеств, для снятия усталости, для формирования функций организма. Для развития силовых способностей можно порекомендовать следующие подвижные игры. Эти игры могут проводиться в виде упражнений на сопротивление внешним силам и упражнения на волевые напряжения мышц. Можно использовать игры в парах и групповые, где игроки команды распределяются по силе и росту партнеров.

**Подвижные игры**

1. Оттолкнуть партера с места толчком ладоней.
2. Перетянуть соперника через черту движение назад.
3. Перетягивание соперника за одноименные руки.
4. Отобрать палку или любой другой предмет у соперника, поворачивая его в одну или другую сторону.
5. ***Коршун и наседка.***Играющие, становятся в затылок друг к другу и обхватывают за пояс впереди стоящих. Первый в цепи изображает *наседку*, все остальные - *цыплят*. Один из играющих - *коршун*. Он старается схватить цыпленка, стоящего последним в цепи, наседка же всячески мешает этому, преграждает *коршуну* путь разведенными руками. Все играющие помогают наседке, перемещаясь по площадке так, чтобы конец цепи находился как можно дальше от *коршуна.*
6. ***Удочка***. Дети стоят по кругу. Воспитатель — в центре круга. Он держит в руках шнур, на конце которого привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. (Предварительно объяснить детям, что, подпрыгивая, нужно сильно оттолкнуться и подтянуть ноги.)
7. ***Медведи и пчелы.*** Играющие делятся на две группы: треть из них — медведи, остальные — пчелы. На гимнастической стенке улей. С одной стороны очерчивается место берлоги, с другой место луга. Пчелы помещаются на гимнастической стенке. По сигналу ведущего пчелы опускаются, летят на луг за медом и жужжат. Медведи влезают на опустевший - улей и лакомятся медом. По сигналу «Медведи!» все пчелы летят в улей, а медведи слезают и убегают в берлогу. Не успевших убежать в берлогу пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Затем пчелы возвращаются в улей и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом, а остается в берлоге. **Правила игры.** Пчелы не ловят медведей, а дотрагиваются до них рукой. Каждое новое действие начинается по сигналу. Спрыгивать с гимнастической лестницы нельзя, надо слезать.

8.***Перелет птиц.*** Дети (птицы) собираются на одной стороне зала, напротив гимнастической стенки или скамеек. По сигналу «полетели» птицы разлетаются по всему залу, расправ­ляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу «буря» птицы летят к деревьям (дети влезают на стенку или гимнастическую скамейку). Когда воспитатель говорит: «Буря прошла»,— птицы спокойно опускаются с деревьев, продолжают летать. Игра повто­ряется 3—4 раза.

***9. Ловля обезьян****.*Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки у гимнастической стенки. На про­тивоположной стороне находятся двое-трое ловцов. Ловцы сговариваются между собой, какие движения они будут делать, выходят на середину площадки и выполняют их. Обезьяны влезают на стенку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Выполнив движения, ловцы уходят, а обезьяны слезают с деревьев (стенки), приближаются к тому месту, где были ловцы, и по­вторяют их движения. По сигналу воспитателя «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят их к себе. После 2—3 повторений подсчитывают количество пойманных обезьян, назначают других ловцов. Игра повторяется.

***10. Гонка мячей по кругу***. Играющие по кругу по часовой или против часовой стрелки передают набивные мячи, при этом один мяч догоняет другой, по сигналу мячи меняют направление.

**Эстафеты.**

1. ***Перетягивание каната*.** На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу водящего «Раз, два, три — начни!» каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей. ***Правила игры.***Начинать перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается побежденной.
2. ***Удержание волана на ракетке.*** Участники двух команд выстраиваются в колонны, один за другим. Каждая команда выбирает себе ракетку и волан. Игрок, стоящий впереди всех, должен взять ракетку, положить на нее волан и пробежать до флажка, и обратно. Затем игрок передает ракетку с воланом следующему участнику. Если волан падает на пол во время бега или при передаче, игрок должен остановиться и положить волан на ракетку, лишь после этого продолжить свой путь. Выигрывает та команда, чьи участники первыми завершили эстафету.
3. ***Бег с набивным мячом.*** Играющие делятся на две-три команды и становятся в колонны по одному. У впереди стоящих игроков в руках набивные мячи. По сигналу руководителя участники начинают бег с мячом в руках до флажка и обратно. Затем мяч передают следующему участнику. Выигрывает та команда, чьи участники первыми завершили эстафету.
4. ***Бег пингвинов.***Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игро­ки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше коленей) волей­больный или набивной мяч. В таком положении они должны достигнуть стоящего в 10—12 шагах от них флажка и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продол­жать игру. Закончившие пробежку встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.
5. ***Прыжки на одной ноге.***Играющие делятся на две команды становятся с одной стороны площадки. По сигналу участники начинают прыжки на одной ноге до флажка. Около флажка меняют ногу, если до флажка прыгали на правой ноге, то от флажка до своей команды на левой. Передав эстафету участник встает в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.
6. ***Всадники***. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. У каждой команды мяч хип-хоп (большой мяч с двумя ручками. По сигналу первые участники садятся на мяч верхом и выполняют прыжки на нем до флажка и обратно. Выигрывает та команда, чьи участники первыми завершили эстафету.
7. ***Прыжки из обруча в обруч*.**На полу расположены 4-5 обручей. Играющие по командам становятся на одной стороне площадки. По сигналу первые игроки начинают перепрыгивать из обруча в обруч. Прыжки выполняются двумя ногами одновременно руки на пояс. Прыжки выполняются до флажка и обратно. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.
8. ***Самые меткие*.**Около флажка устанавливается корзина или обруч. На расстоянии 2-3 метров от обруча ставится корзинка с мешочками (мешочков в корзинке по количеству участников). Каждый участник команды получает право на один бросок мешочка, он должен постараться попасть в корзину. После броска участник возвращается к команде. Побеждает команда, у которой больше точных попаданий.
9. ***Бег паучков***. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Участники принимают положение на четвереньках животом вверх, ногами вперед и двигаются в таком положении до флажка и обратно. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

10.***Пожарные на учении.*** Дети строятся в три-четыре колонны лицом к гимнастической стенке — это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвеши­ваются колокольчики. По сигналу воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гим­настической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец; Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание. Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети ко­торой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и по­звонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке об­ращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки. При проведении данной игры воспитатель осуществляет стра­ховку детей. *Вариант:* можно приставить к гимнастической лестнице наклонную лестницу.

11.***Кто дальше бросит.***Играющие делятся на две команды становятся с одной стороны площадки. У впереди стоящих игроков в руках набивные мячи. По сигналу воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бросают мяч двумя руками из-за головы и встают в конец колонны. Руководитель отмечает того, кто дальше всех бросил.. Потом снова дается сигнал и бросает следующая пара и т. д. Тому игроку кто бросил дальше дается очко. Побеждает та команда которая заработает больше очков.

***12. Передача мяча в колонне.*** Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по набивному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за там, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага. Мяч можно передавать сверху, с боку, с низу между ног.

***13. Гонки на санках (на улице).*** Играющие делятся на две-три команды и становятся в колонны по одному. У каждой команды санки. Один участник садится на санки, другой берется за веревку. По сигналу руководителя участник, который держит веревку, тянет за нее и везет своего товарища до флажка и обратно. Затем это задание выполняет следующая пара и т. д. Выигрывает та команда, чьи участники первыми завершили эстафету.

Подвижные игры пре­имущественно ориентированы на активизацию двигательной деятельности. Их можно использовать на утренней гимнасти­ке, физкультурных занятиях, на прогулке, во время досуга и праздников. Подбирая игру, необходимо учитывать инди­видуальные особенности ребят, их возраст, степень двигательной активности, уровень двигательных умений, место проведения игры***.***