

# Консультація для педагогів та батьків на тему «Вправи для розвитку швидкості»

## ВПРАВИ ТА ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ 3-4 РОКІВ

Для розвитку швидких рухів у дітей цього віку можна використати різноманітні загальнорозвиваючі вправи без предметів і з дрібними посібниками (кубиками, стрічечками, м'ячами, брязкальцями, м'якими бігудями, тощо). Ці предмети мають бути такими, щоб їх було зручно тримати в руці, брати і класти, перекладати з однієї руки в іншу. Так, брязкальце краще мати на паличці, а не на кільці; кубики мають бути невеликі.

### *Вправи без предметів*

1. В. п. : стати прямо, руки вниз. Швидко хлопнути в долоні перед собою, кажучи "Лясь"! Опустити руки.

2. В. п.: те ж. Нахилитися вперед і хлопнути за колінами, випрямитися. Хлопок виконується швидко, випрямлення — повільно.

3. В. п.: те ж. Під рахунок вихователя або удари в бубен швидко хлопати в долоні попереду і за спиною, чергуючи. Повторивши 5-6 разів, зробити перерву, руки опустити. Потім повторити ще раз. Змінювати темп рухів (швидко і повільно).

4. В. п. : стати прямо, ноги трохи розставити, руки за спиною. Витягнути руки вперед долонями вгору і за сигналом швидко захвати за спину. Вихователь при цьому може намагатися доторкнутися до долоньок дітей, стимулюючи цим швидкий рух у відповідь.

5. В. п.: стати прямо, ноги трохи розставити, руки на пояс. За сигналом вихователя тупати ногою, дотримуючись запропонованого темпу (повільно — помірно — швидко). Те ж іншою ногою. Потім можна тупати ногами по черзі, міняючи темп.

6. В. п. : стати прямо, ноги трохи розставити. Хлопати в долоні або по колінах, дотримуючись запропонованого вихователем темпу.

7. В. п.: стати прямо, ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях. Обертати зігнутими в ліктях руками — колові рухи вперед-назад, прискорюючи і уповільнюючи темп за сигналом вихователя — «паровоз».

8. В. п.: стати прямо, п'яти разом, носки нарізно, руки на поясі. Робити неглибокі присідання, трохи згинаючи ноги в колінах, переходити зі спокійного темпу на швидкий — «пружинки». Робити перерви.

9. В. п.: сидячи на підлозі, ноги прямі, руки в упорі ззаду. Зігнути ноги, швидко підтягнути їх до грудей, одночасно опустивши голову і обхопивши коліна руками, — «сховалися». Прийняти вихідне положення (мал. 1).



мал.1

10. В. п.: стати прямо, ноги нарізно, руки вниз. Підняти руки в сторони, поплескати ними по стегнах. Руки високо не піднімати, ляскати швидко по сигналу — «півень ляскає крилами».

11. В. п.: стати боком до стільця, гімнастичної стінки, тримаючись правою рукою на рівні, поясу. Погойдати лівою ногою вперед-назад, поступово прискорюючи темп. Поставити ногу на підлогу, повернутися кругом, взятися лівою рукою за опору, гойдати правою ногою.

### ***Вправи з предметами***

1. В. п.: стати прямо, ноги на ширині ступні, руки за спиною, в одній руці брязкальце (чи в кожній руці по кубику). Витягнути руки вперед (погріміти брязкальцем, постукати кубиком об кубик) і швидко заховати за спину.

2. В. п.: стати прямо, ноги на ширині ступні, руки за спиною, предмет в одній руці. Витягнути обидві руки вперед, швидко перекласти його в іншу руку і заховати за спину.

3. В. п.: стати прямо, в кожній руці по кубику. Постукати кубиком об кубик в спокійному темпі 5-6 разів і швидко 8-10 разів, змінюючи темп відповідно до сигналів вихователя.

4. В. п.: стати прямо, ноги на ширині ступні, в кожній руці по кубику. Постукати кубиками по стегнах. Повторити вправу, міняючи темп постукування кубиками.

5. В. п.: стати прямо, предмет в одній руці. Сісти, покласти на підлогу, швидко встати. Сісти, швидко узяти іншою рукою (мал, 2).



мал.2

6. В. п.: сидючи, схрестивши ноги, предмет в правій руці. Постукати по підлозі справа, починаючи з повільного темпу і переходячи на швидкий, перекласти предмет в ліву руку, постукати лівою, міняючи темп за сигналом вихователя.

7. В. п.: стати, ноги нарізно, предмет на підлозі між ногами. Вихователь робить вигляд, що хоче схопити предмет, дитина стрибком стає ноги разом, примовляючи: "Не віддам"! Вихователь відходить, дитина ставить ноги нарізно.

## ***Вправи та ігри з м'ячем***

**Наздожени м'яч.** Вихователь котить або кидає м'ячі в прямому напрямі і пропонує дітям уникнути і принести їх. Кількість м'ячів повинна відповідати числу гравців. Розпочинати з невеликої відстані (приблизно 3-4 м) і поступово її збільшувати до 6-7 м. Граючи з дітьми на майданчику, потрібно обов'язково перевірити, щоб по поверхня землі була рівна, без вирв, коренів дерев, що виступають високо над землею. Діти під час бігу не звертають уваги на те, що їх оточує, намагаючись наздогнати улюблену іграшку.

**М'яч з гірки.** Діти катають м'яч з невеликої гірки або ската (похило покладеної широкої дошки) і біжать слідом, наздоганяючи м'яч.

**Штовхни і наздожени.** Діти стоять на одному боці майданчика, на підлозі перед кожним м'яч. Сівши або нахилившись, штовхають м'яч і біжать за ним, наздоганяють і піднімають м'яч. Майданчик може бути рівним або з невеликим ухилом.

**Прокоти м'яч.** Діти, сидячи на підлозі або стоячи парами (відстань між ними 1,5-2 м), відштовхують м'яч, роблячи швидкий енергійний рух кистю. Відстань поступово збільшують до 3— 4 м. У пари намагаються підбирати дітей, з яких один краще володіє рухом. З дитиною, яка вже вміє катати м'яч, грає вихователь.

## ***Рухливі ігри та вправи на прогулянці***

**Наздоженіть мене.** Декілька дітей біжать за вихователем спочатку в прямому напрямі, потім змінюючи його, оббігаючи дерево, лаву, вбігаючи на гірку і збігаючи з неї. Вихователь повинен обов'язково враховувати індивідуальні особливості й можливості дітей і відповідно до цього міняти тривалість бігу (від 10-15 до 20-25 сек) та його інтенсивність (у швидкому або середньому темпі). Часом потрібно давати малюкам наздогнати себе, підтримуючи в них інтерес до гри і створюючи цим одночасно моменти відпочинку.

**Хто раніше.** 3-4 дітей сидять на стільцях на одному боці майданчика. На протилежному боці (відстань 6-10 м) стоять стільці за кількістю гравців. По сигналу вихователя малюки біжать в інший бік, намагаючись швидше сісти на стілець. Виграє той, хто зробить це першим. Дітей потрібно підбирати приблизно однакових за силою та швидкістю бігу. Сильним дітям пропонувати більшу відстань для бігу. Слабшим дітям, навпаки, скоротити дистанцію. Звертати увагу на швидкість реакції. Нагадувати, що бігти потрібно відразу ж після сигналу. Він може бути словесний «Біжи!», звуковий (свисток, оплеск), зоровий (помах прапорцем).

*Варіант:* добігти до стільця, підняти вгору прапорець або кубик; подзвонити у брязкальце.

**Швидко візьми — швидко поклади.** На одному боці майданчика стоять 3-4 стільці, на кожному по 2-3 брязкальця або невеликих кубика. На іншій стороні на відстані 5-6 м стоять 3-4 кошики. Трьом-чотирьом дітям пропонують узяти по одному предмету, бігом перенести їх і покласти в кошик. Фізично міцним дітям можна додати ще один предмет або трохи збільшити відстань для бігу (на 1-2 м). Дітей підбирати приблизно однакових за силою.

**Хто більше збере.** На майданчику розкласти шишки (мішечки з піском). Діти розходяться врізнобіч, не зачіпаючи предмети і один одного. За сигналом «Візьми!» намагаються швидко підняти предмети. Відзначається, хто зібрав більше.

**Швидко візьми.** На майданчику по колу розкладені кубики. Діти йдуть, потім біжать навколо кубиків. Їх може бути на 1-2 менше, ніж дітей. За сигналом «Візьми!» швидко зупиняються у будь-якого найближчого кубика і піднімають його вгору.

**Ніжки, ніжки.** Діти біжать один за одним за словами вихователя "Ніжки, ніжки бігли по доріжці. Топ-топ-топ-топ! Стриб"! На останнє слово стрибком швидко обертаються в інший бік.

**Знайди свій будиночок.** Діти за допомогою дорослого вибирають для себе будиночки (лаву, колоду, накреслені на землі кола) й знаходяться в них. В одному будиночку може бути 2-3 дітей. За сигналом дорослого вибігають з будиночків на середину майданчика, зображуючи ловіння метеликів (ляскають в долоні перед собою й між ногами), зайчиків (підстрибують на двох ногах), літаки (бігають з піднятими в сторони прямими руками). За сигналом «Знайди будиночок!» швидко розбігаються на місця, займаючи будиночки.

**Біг з вертушкою.** Вертушку можна зробити самим (мал. 7). Узяти квадрат паперу, розрізати по діагоналі з чотирьох кутів. Кожну вуглинку відігнути в середину і усі чотири куточки разом скріпити цвяхом або довгою кнопкою з паличкою завдовжки 20-25 см, підклавши маленький шматочок з картону, щоб папір швидко не прорвався. Діти ходять і бігають з вертушкою. Чим швидше і стрімкіше біг, тим сильніше крутиться вертушка.

## ВПРАВИ ТА ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ

Можливості розвитку швидкості рухів розширюються у дітей 5-6 років у зв'язку з тим, що вони вже краще володіють бігом, стрибками, киданням і ловінням м'яча.

Діти пробують звої сили в спортивних вправах (ходять на лижах, катаються на велосипеді) та іграх з елементами спортивних ігор (настільний теніс, бадмінтон та ін.). З метою розвитку швидкості зі старшими дошкільнятами так само, як і з дітьми молодшого віку, проводяться загальнорозвиваючі вправи без предметів та з предметами.

### ***Вправи без предметів***

1. В. п.: стати прямо, п'яти разом, носки нарізно, руки вниз. Швидко робити хлопки перед собою і за спиною. Після 8-10 хлопків зробити перерву, руки опустити і після цього, повторити вправу 1-2 рази.

2. В. п.: стати прямо, ноги трохи розставити, руки зігнуті перед грудьми, пальці стислі в кулаки. Постукувати правим кулаком по лівому кулаку, ніби забиваючи цвях. Поступово прискорювати темп, доводячи до максимально можливого. Руки опустити і після перерви постукувати лівим кулаком по правому кулаку.

3. В. п.: стати прямо, ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях, пальці стислі в кулаки. Енергійно, різко випрямляти по черзі руки вперед, злегка повертаючи і нахилиючи тулуб вперед, — боксери. Повторити 4-5 разів, зробити перерву і знову виконати вправу.

4. В. п.: стати прямо, ноги — п'яти разом носки нарізно, одна рука вгору, інша внизу злегка відведена назад. Енергійно розмахуючи, швидко міняти положення рук (права вгору — ліва вниз, ліва вгору — права вниз). Робити перерви для відпочинку, руки опускати вниз (мал. 4).



мал.4

5. В. п.: стати прямо, ноги на ширині плечей, руки в «замок» над головою. Швидко нахилитися вперед, не згинаючи ніг в колінах, і енергійно опустити руки вниз — «дроворуб», при цьому добре зробити "Ух", поєднуючи з енергійним видихом. Після 4-5 разів зробити перерву і повторити вправу 1-2 рази.

6. В. п.: лягти на спину, ноги витягнути, руки уздовж тулуба. По черзі піднімати зігнуті в колінах ноги і випрямляти їх, імітуючи їзду на велосипеді. Чергувати рухи в швидкому і помірному темпі, робити паузи для відпочинку. Повторити 3-4 рази по 4-5 сек.

7. В. п.: лягти на живіт, руки витягнуті вперед. Поперемінно ударяти по підлозі правою і лівою рукою під рахунок або сигнал дорослого. Змінювати темп — швидше, повільніше, робити перерви.

8. В. п.: сидячи, ноги витягнуті вперед, руки в упорі ззаду. Поперемінно, під рахунок або сигнал вихователя ударяти ступнями по підлозі (мал. 5). За сигналом «Ноги вгору!» швидко підняти обидві ноги вгору і затриматися в такому положенні на декілька секунд. Темп задавати з поступовим прискоренням.



мал.5

9. В. п. : лягти на спину, ноги разом, руки уздовж, тулуба. Швидко сісти, зігнути ноги, обхопивши їх руками, голову опустити (згруппуватися). Знову лягти.

10. В. п.: сидячи, ноги зігнуті, ступні на підлозі, руки в упорі ззаду. Переступаючи дрібними швидкими кроками і допомагаючи руками, швидко обернутися кругом (мал. 6). Вихователь рахує до п'яти.



мал.6

### ***Вправи та ігри з обручем***

**Вертушка.** Поставити обруч ободом на підлогу, згори притримуючи його рукою. Різким швидким рухом закрутити обруч однією рукою навколо вертикальної осі (як дзигу), потім випустити, дати покружлятися і упіймати, не допускаючи падіння.

**Дзига.** Сидячи в обручі, підвести ноги, енергійно відштовхнутися руками і намагатися обернутися навколо себе (мал. 7).



мал.7

**Бігом в обручі.** Діти сидять на підлозі у великих обручах, ноги прямі, спираються в обруч. Виконувати приставні кроки вправо та вліво в швидкому темпі.



**Наздожени обруч.** Поставити обруч ободом на підлогу, енергійно відштовхнути і наздогнати, не допускаючи падіння.

**Швидше в обруч.** На полу розкладені великі обручі, біля кожного двоє дітей. За сигналом «Біжи!» діти бігають навколо обруча, за сигналом «В обруч!» — стрибають в обруч і присідають.

**Не запізнися.** Невеликі обручі розкладені по колу, за ними стоять діти (одного або двох обручів бракує). Діти йдуть і біжать по колу, змінюючи положення рук (на пояс, вгору, всторони) або спосіб бігу (на носках, з високим підніманням стегна, відводячи гомілки назад). За сигналом швидко стрибають в обручі. Кому не вистачило місця — вибуває з гри або виконує штрафне завдання і повертається у гру.

### ***Вправи та ігри з гімнастичними палицями***

**Хто швидше дійде до кінця.** Тримати палицю вертикально за нижній її кінець. Перехоплювати по черзі однією та іншою рукою, ставлячи кулак до кулака. Виграє той, хто швидше дійде вгору. Так само повторити вниз.

**Веслярі.** Сісти ноги нарізно, палиця біля грудей. Швидко нахилитися вперед, торкнутися палицею носків ніг. Спокійно випрямитися, спину округлити, притягнути палицю до грудей (мал. 8). Повторити 8-10 разів.



мал.8

**Впіймай палицю.** Гравці стоять по колу, у центрі вихователь. Він притримує рукою палицю, поставлену на підлогу вертикально, накривши її згори долонею. Вихователь називає ім'я одного з дітей й одразу відбігає вбік, відпускаючи палицю. Дитина повинна встигнути підбігти й схопити палицю, не давши їй впасти. Діти можуть грати самостійно. Тоді вводиться додаткове правило: якщо викликаний гравець зумів підхопити палицю, він займає місце того, хто тримав палицю. Якщо це йому не вдалося, вони міняються місцями. Стояти можна обличчям, боком або спиною до центру кола.

### ***Вправи та ігри з м'ячем***

**Хто далі.** Діти стають парами по центру майданчика обличчям один до одного. По сторонах майданчика на відстані 10-15 м за кожною шеренгою позначаються

обмежувальні лінії. Між кожною парою на землю кладеться невеликий предмет (кубик, камінчик, шишка). Діти приймають одне з початкових положень — сидячи, лежачи, в упорі на колінах (мал. 19). За сигналом вихователя кожен прагне швидко піднятися, схопити предмет і втекти за обмежувальну, лінію. Той, хто не встиг; узяти предмет, наздоганяє. Виграє той, що встиг узяти предмет і втекти з ним.

**Метелики і бабки.** Гравці в двох шеренгах розташовуються в середині майданчика на відстані одного кроку спиною один до одного. Командам дають назви «Метелики» і «Бабки». Вихователь, стоячи збоку, називає одну з команд. Її гравці повинні якнайшвидше втекти за лінію, позначену в 10 кроках перед ними. Гравці іншої команди, повернувшись кругом, наздоганяють їх. Скільки гравців вони зможуть засалити до лінії будинку, стільки й отримують балів. З гри ніхто не вибуває, усі учасники знову встають у шеренги. Вихователь називає команди в довільній послідовності. Перемагає команда, що зуміла за однакову кількість перебігань засалити більше гравців суперника.

**Наздожени.** На одному боці майданчика стоять один за одним дві дитини, між ними відстань 2-3 м. За сигналом біжать по прямій на іншу сторону, той, хто стоїть позаду намагається наздогнати попереднього. Відстань для бігу дітей 5 років — 20 м, дітей 6-7 років — до 30 м. Важливий підбір дітей в парах. Коли існує велика різниця у рівні підготовки потрібно давати фору - збільшувати або зменшувати відстань між гравцями. Не слід упускати при цьому виховний ефект і постаратися зробити так, щоб менш сильна дитина могла наздогнати швидкого, підкреслити його старання й успіхи.

**Хто швидше намотає шнур.** До дерева, огорожі прив'язують два шнури, кожен завдовжки 2-3 м. На кінцях шнурів гладкі дерев'яні або пластмасові палички (завдовжки 20-25 см, діаметр 2,5-3 см). Двоє дітей беруть палички, відходять з ними на всю довжину шнура (він при цьому натягується). За сигналом дорослого або одного з дітей починають обертати паличку рухами кисті, намотуючи шнур. Виграє той, хто швидше виконає завдання.

**Хто швидше до шнура.** Двоє дітей сидять на стільцях, поставлених на протилежних сторонах майданчика спиною один до одного, під стільцями лежить шнур. За сигналом «Тримай!» діти встають і швидко оббігають навколо, намагаючись швидше сісти на свій стілець і висмикнути з-під нього шнур. Виграє той, хто зуміє зробити це першим.

### **Встигни першим.**

*Варіант 1.* Поставити 2-3 санчат паралельно один одному на відстані 2-3 кроків один від одного. Кожна дитина стоїть зі своїми санчатами праворуч або ліворуч. За сигналом діти оббігають свої санчата, намагаючись якнайшвидше повернутися на



початкове місце. Можна ускладнити завдання: повернувшись на початкове місце, діти повертаються обличчям до санчат і присідають, спираючись руками, або сідають на них.

*Варіант 2.* Старші, посадивши в санчата молодших, біжать до орієнтиру (дерево, лавка, бік майданчика), намагаючись прибігти першими.

*Варіант 3.* Штовхнути санчата вперед, бігом наздогнати їх і стати коліном на санчата, що котяться.

**Камінчики.** Це народна гра, що розвиває у дітей увагу, швидкість реакції, спритність, влучність, координацію рухів пальців рук. Для гри потрібні 5 невеликих гладких камінчиків (намистинок, кульок скручених з паперу, жолудів), щоб усі разом могли уміщатися в одній долоні. Грають по черзі. Розсипавши камінчики, гравець вибирає один з них, підкидає його вгору і в цей час швидко бере в руки один з камінчиків, що лежить, та намагається цією ж рукою встигнути упіймати камінчик, що летить, якщо це вдалося, відкладає один камінчик убік і продовжує так збирати інші. Якщо не вдалося, грає наступний. Потім камінчики розкладають по два і, підкинувши камінчик вгору, гравець бере кожного разу вже по два камінчики. Після вдалого виконання кладуть три разом і один осторонь. Нарешті кладуть усі чотири камінчики разом, кидають п'ятий вгору і в цей час захоплюють усі чотири камінчики. Якщо дитина упускає камінчик або не устигає узяти ті, що лежать, гра передається наступному. Кожен розпочинає гру з тієї фігури, на якій зупинився, допустивши помилку. Виграє той, хто першим виконає останню фігуру.

### ***Ігри-естафети***

Такі ігри можна складати з різних рухів, переважно з таких, якими діти вже володіють :

- а) пройти по лаві, підлізти під дугу, оббігти кеглю і повернутися на місце;
- б) пробігти по вузькій доріжці між двох ліній (відстань між ними 15-20 см), перестрибнути через струмочок (шириною 40-50 см), розбігтися і дістати в стрибку до гілки;
- в) стрибнути з обруча в обруч (відстань між ними 30 см), пробігти 5 м, знову стрибнути з обруча в обруч. Змагаються приблизно рівні за силою діти.

**Знайди пару в колі.** Діти стають у два кола (внутрішнє і зовнішнє) обличчям до напрямку руху, дорослий — у центрі кола. За сигналом гравці внутрішнього кола йдуть кроком, зовнішнього — бігом. За іншим сигналом діти зовнішнього кола швидко підбігають до будь-якого гравця внутрішнього кола, беруться за руки і рухаються кроком. Дорослий також намагається знайти собі пару. Той, хто залишився без пари стає на місце дорослого.