

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №2 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ Г. КУРЛОВО

ИННОВАЦИОННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ

НА ТЕМУ:

**«ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ КАК СРЕДСТВО ЗАКРЕПЛЕНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ».**



Автор:

Котякина Татьяна Анатольевна
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
МБДОУ д/с №2 г. Курлово.

2021 год

Сведения об авторе.



Котякина Татьяна Анатольевна

Образование среднее педагогическое.

Стаж работы 32 год.

Первая квалификационная категория.

Должность инструктор по физической культуре.

Содержание:

1. Условия возникновения, становления опыта.	4
2. Актуальность и перспективность опыта.	6
3. Теоретическая база опыта.	7
4. Ведущая педагогическая идея опыта.	9
5. Новизна опыта.	10
6. Адресность опыта.	11
7. Технология опыта.	12
8. Результативность опыта и его эффективность.	18
9. Приложение №1.	20
10. Приложение. №2.	50
11. Приложение №3.	52
12. Приложение №4.	54
13. Приложение №5	57
14. Приложение №6.	74
15. Приложение №7.	81
16. Приложение №8.	92
17. Приложение №9.	118

1. Условия возникновения опыта.

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным
– сделайте его крепким и здоровым»*

Жан Жак Руссо

МБДОУ д/с №2 с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей находится в самом центре Мещерского края, в городе Курлово Гусь-Хрустального района, Владимирской области.

Развивающая предметно-пространственная среда и ближайшее окружение благоприятны для успешной реализации задач по охране и укреплению здоровья детей и их физического развития.

Учреждение находится рядом с сосновым лесом, рекой Насмур и небольшими искусственными водоемами. У детей есть возможность совершать пешие походы: на стадион, спортивные площадки школ, в городской парк и на детские спортивно-игровые площадки.

На территории детского сада есть большие групповые участки для прогулок. В ДОУ есть музыкально-спортивный зал общей площадью 102 квадратных метра, который располагается на втором этаже здания. В групповых помещениях имеется достаточно места, для того чтобы дети могли реализовать свою двигательную деятельность. В каждой группе создана площадка для активного отдыха (спортивный уголок).

В ДОУ функционируют 7 возрастных групп, детский сад посещают 119 детей в возрасте от 1,5 до 7 лет.

Одним из важнейших направлений педагогической деятельности в нашем ДОУ является физическое воспитание детей, которое направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

При проведении с детьми всех форм работы по физическому воспитанию мы стремимся, чтобы они приносили детям радость, чтобы у них появилось желание самостоятельно организовывать различные игры, закреплять двигательные навыки, совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Первое место в работе по закреплению двигательных навыков у детей мы отводим подвижным играм с правилами, которые подразделяются на сюжетные и несюжетные. Также к подвижным играм относятся игры-эстафеты и являются для детей 5 – 7 лет наиболее увлекательной формой двигательной активности, так как ориентируют их на достижение определенной цели.

Несмотря на то, что игры-эстафеты оказывают серьезное позитивное влияние на закрепление двигательных навыков у старших дошкольников, в существующей учебно-методической литературе такие игры представлены схематично.

С 2015 года старшие дошкольники нашего детского сада участвуют в ежегодном районном физкультурно-спортивном празднике «Малышок». В первые годы мы начинали готовить детей к соревнованиям за 2 - 3 месяца: отрабатывали необходимые основные виды движения, совершенствовали технику движений, разучивали игры-эстафеты. Но практика показала, что бы стать победителями такой подготовки не достаточно, необходим системный подход в обучении детей 5 - 7 лет играм-эстафетам.

С 2018 года я решила в организованную образовательную деятельность по физической культуре и физкультурные досуги для старших дошкольников шире включать игры-эстафеты. Педагоги ДОО поддержали меня в этом начинании и вот уже четвертый год мы ведем совместную работу в этом направлении. Результат моей трёхлетней деятельности по этой теме лёг в основу данного опыта работа.

1. Актуальность и перспективность опыта.

На сегодняшний день в практике дошкольных учреждений игры-эстафеты пользуются большой популярностью. И это объяснимо. Игры-эстафеты – наиболее доступная и эффективная форма воздействия на ребенка при его активной помощи.

Преимущество игр-эстафет перед строго дозируемыми физическими упражнениями в том, что они всегда связаны с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. Поэтому целесообразно использовать игры-эстафеты при организации двигательной деятельности с детьми 5 – 7 лет.

Но ошибки в педагогическом руководстве играми-эстафетами, иногда приводят к тому, что дети не справляются с заданиями, а значит, теряется эффективность их использования для развития личности ребенка. При неправильной методике соревновательный метод может вызвать сильное нервное возбуждение, отрицательно сказаться на самочувствии и поведении детей дошкольного возраста.

Данный опыт поможет решить эту проблему и повысить качество воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.

В рамках моего опыта дана характеристика игр-эстафет и методика их проведения с детьми 5 – 7 лет, описаны виды соревнований, дана классификация игр-эстафет по различным признакам. Изучив мой опыт, педагог сможет сделать самоанализ своей деятельности в данном направлении, исправить ошибки или наоборот утвердиться в правильности построения своей работы, найти что-то новое для себя. Так же в опыте представлены картотеки подвижных игр с элементами соревнований и игр-эстафет, сценарии физкультурных досугов, примерный перечень основных движений для детей 5 – 7 лет, диагностические карты уровня развития основных движений у детей 5 – 7 лет, всё это педагоги ДОУ могут использовать в своей дальнейшей работе.

3. Теоретическая база опыта.

Многоплановые исследования проблемы изучения игры-эстафеты как средства совершенствования двигательных действий в дошкольном возрасте в отечественной педагогике, ведутся уже давно. Так данный вопрос отражен в исследованиях Л.В. Абдульмановой, Г.А. Василькова, В.Г. Василькова, В.Е. Гриженя, М.А. Дорониной, Э.Я. Степаненковой, Е.В. Шаровой, В. В. Гориневский и др. В работах этих и других авторов проблема использования игр-эстафет рассматривается в общем контексте изучения роли подвижных игр.

В. В. Гориневский считал сообразным введение в игры элементов соревнования, доступного детям, при этом исключая азарт, возбуждение, недоброжелательность ребят друг к другу. При наличии необходимого руководства со стороны воспитателя соревнование, по мнению В. В. Гориневского, может быть использовано в целях воспитания положительных моральных качеств, чтобы пробудить интерес детей к игре и повысить эмоциональный настрой.

Э.Я. Степаненкова в пособии для педагогов ДООУ пишет: «Игры с элементами соревнования требуют правильного педагогического руководства ими, предполагающего соблюдение ряда условий: каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазаньем, бегом, прыжками, метанием и т. д.), в которых соревнуются в игре. Этот принцип является основополагающим и в играх-эстафетах. Важно также объективно оценивать деятельность детей при подведении итогов игры: необходимо оценивать достижения ребенка по отношению к самому себе, то есть его собственные достижения, ведь у каждого ребенка свои особенности, свои возможности, определяемые состоянием здоровья, сенсорным и двигательным опытом».

Изучая различные учебно-педагогические источники по теме классификации игр-эстафет и методики их проведения, я остановила свой выбор на практическом пособии Е. К. Вороновой «Игры-эстафеты для детей 5 – 7 лет» и взяла его за основу своего опыта работы.

В своей работе в рамках данного опыта я использовала такую литературу.

1. Микляева, Н.В. «Физическое развитие дошкольников. Ч.1. Охрана и укрепление здоровья». - М.: Творческий центр Сфера, 2015 г.
2. Микляева, Н.В. «Физическое развитие дошкольников. Ч. 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств». - М.: Творческий центр Сфера, 2015 г.
3. Е. К. Воронова «Игры-эстафеты для детей 5 – 7 лет». - М., «АРКТИ», 2009 г.
4. Э. Я. Степаненкова «Методика физического воспитания» - М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005 г.
5. Э. Я. Степаненкова «Методика проведения подвижных игр». - М., «МАЗАЙКА-СИНТЕЗ», 2009 г.
6. Э. Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» (2 – 7 лет). М., «МАЗАЙКА-СИНТЕЗ», 2014 г.
7. Е. А. Алябьева «Игры-забавы на участке детского сада» - ООО «ТЦ Сфера», 2015 г.
8. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. – Воронеж, ЧП Лакоценин С. С., 2007 г.
9. Ю. А. Кириллова «Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста». - ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012 г.

4. Ведущая педагогическая идея опыта.

Ведущая педагогическая идея предполагает использование игр-эстафет во всем их многообразии, соблюдая правильную методику их проведения, с целью закрепления двигательных навыков у детей 5 – 7 лет.

5. Новизна опыта.

В рамках опыта представлены адаптированные к условиям нашего детского сада игры-эстафеты как средство закрепления двигательных навыков у старших дошкольников, дана характеристика игр-эстафет и методика их проведения с детьми 5 – 7 лет.

В опыте представлены методические материалы разработанные мной:

- картотеки подвижных игр с элементами соревнований для детей 5 – 7 лет;
- картотеки игр-эстафет разной тематики для детей 5 – 7 лет;
- сценарии физкультурных досугов построенных на играх-эстафетах для детей 5 – 7 лет;
- примерный перечень основных движений для детей 5 – 7 лет;
- диагностические карты уровня развития основных движений у детей 5 – 7 лет.

6. Адресность опыта.

Прежде всего, данный опыт работы адресован инструкторам по физической культуре и педагогам ДОУ для работы с детьми старшего дошкольного возраста, учителям начальных классов и родителям, которые заинтересованы в физическом развитии своих детей.

7. Технология опыта.

Цель данной педагогической деятельности: более широкое использование игр-эстафет с целью закрепления двигательных навыков у старших дошкольников в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Достижение этой цели предлагается через решение следующих задач:

- Повышение профессиональной компетенции воспитателей по данной теме.
- Обогащение развивающей предметно-пространственной среды физкультурным оборудованием и инвентарем необходимым для проведения игр-эстафет.
- Формирование двигательных навыков у детей, используя на каждом этапе обучения соответствующую методику.
- Закрепление двигательных навыков у детей 5 – 7 лет, через подвижные игры с элементами соревнований и игры-эстафеты.
- Формирование у детей умения играть в игры-эстафеты.
- Включение в физкультурно-массовую деятельность для детей 5 – 7 лет физкультурных досугов, построенных на играх-эстафетах.
- Подготовка детей 6 – 7 лет к участию в ежегодном районном физкультурно-спортивном празднике «Малышок».
- Совместная деятельность педагогов ДОУ и родителей по данной теме.

1. Для успешного достижения поставленной цели необходимо было повысить профессиональную компетентность воспитателей по данной теме. Для этого я подготовила ряд информации для педагогов.

Приложение №1. Информация для педагогов.

- Информация для педагогов №1 на тему: «Закономерности формирования двигательных навыков у ребенка в процессе обучения».
- Информация для педагогов №2 на тему: «Этапы обучения двигательным навыкам и соответствующие им – методики».
- Информация для педагогов №3 на тему: «Характеристика игр-эстафет».
- Информация для педагогов №4 на тему: «Методика проведения игр-эстафет».

Изучением данной информации, воспитатели занимались в летний период.

2. За лето мы обогатили развивающую предметно-пространственную среду физкультурным оборудованием и инвентарем необходимым для проведения игр-эстафет.

Приложение №2. Физкультурное оборудование и инвентарь для проведения игр-эстафет.

3. В начале учебного года я провела диагностику уровня развития основных движений у старших дошкольников.

Приложение №3. Диагностические карты уровня развития основных движений у старших дошкольников.

С детьми провела беседу на тему: «В какие игры мы будем играть в этом году», рассказала, что такое игра-эстафета, где мы будем играть, какими смелыми, ловкими и дружными они станут. При этом показала картинки, отражающие различные моменты игр-эстафет. Вспомнили с детьми, что они

уже умеют играть в подвижные игры с элементами соревнования.

Предложила поиграть в знакомую игру. После игры объяснила, что умение играть в такие игры, поможет им научиться играть в игры-эстафеты.

Затем в течение месяца в музыкально-спортивном зале дважды в неделю во второй половине дня я вместе с воспитателями обучала и упражняла детей в выполнении простейших заданий в играх-эстафетах. Для выполнения игровых заданий дети переодевались в спортивную форму.

Вначале мы организовывали игры по подгруппам – по 6 – 8 детей. Это позволило быстро и легко организовывать детей, сосредоточивать их внимание на объяснении условий игры-эстафеты, поддерживать дисциплину и контролировать выполнение игровых действий. К концу месяца в играх-эстафетах одновременно стала участвовать вся группа и тогда на занятиях по физической культуре я стала заменять подвижную игру игрой-эстафетой.

С октября по май я придерживалась такого расписания:

- В понедельник во второй половине дня – спортивный кружок по разучиванию игр-эстафет с дошкольниками 5 – 7 лет «Веселые старты» под мои руководством (присутствие воспитателя обязательно). На занятиях кружка – разучивание новой и повторение знакомой игры-эстафеты.
- В четверг во второй половине дня – закрепление знакомых игр-эстафет под руководством воспитателя.
- В среду и пятницу – проведение игр-эстафет на занятиях по физической культуре.

В зависимости от содержания основной части занятия по физической культуре я планировала игры-эстафеты так, чтобы нагрузка, получаемая детьми на занятиях, была равномерно распределена на все основные группы мышц. В одну игру-эстафету дети играли на 3 – 4 занятиях подряд, причем на последних занятиях игра-эстафета постепенно усложнялась.

Остановлюсь более подробно на кружковой работе.

Программа спортивного кружка по разучиванию игр-эстафет с дошкольниками 5 – 7 лет «Веселые старты» рассчитана на два учебных года (с сентября по май).

1 год обучения – дети 5 – 6 лет

2 год обучения – дети 6 – 7 лет

Режим занятий: 1 раза в неделю, во второй половине дня, в старшей группе – длительность занятия 25 мин., в подготовительной группе – 30 мин., 36 занятий в год для каждой возрастной группы.

Количество детей в группе: 12 – 20 человек.

Набор в группу воспитанников 5 – 7 лет производится на свободной основе за две недели до начала учебного года при отсутствии медицинских противопоказаний.

В рамках кружковой работы я использовала три типа занятий:

- физкультурное занятие игрового характера;
- физкультурное занятие по разучиванию игр-эстафет;
- физкультурное занятие, построенное на играх-эстафетах.

Приложение №4. Структура и содержание занятий.

На физкультурных занятиях игрового характера для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств у детей я использовала подвижные игры с элементами соревнования.

Приложение №5. Карточки подвижных игр с элементами соревнований для детей 5 – 7 лет.

На физкультурных занятиях по разучиванию игр-эстафет я формировала у детей умения правильно выполнять игры-эстафеты, а также через игры-эстафеты закрепляла двигательные навыки.

Все игры-эстафеты составлялись из основных движений, предусмотренных Инновационной программой дошкольного образования

«От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой (6 издание).

Приложение №6. Примерный перечень основных движений для детей 5 – 7 лет.

Игры-эстафеты подбираются в соответствии с тематическим планированием.

Приложение №7. Картоотеки игр-эстафет разной тематики для детей 5 – 7 лет.

В рамках кружковой работы в конце каждого месяца дети участвовали в физкультурных досугах, построенных на играх-эстафетах.

Приложение №8. Сценарии физкультурных досугов построенных на играх-эстафетах для детей 5 – 7 лет.

Дети быстро привыкли к играм-эстафетам на физкультурных занятиях, с нетерпением ждали занятий кружка. В игры-эстафеты дети могли уже играть по несколько раз в день, и делали это с большим удовольствием.

4. Родители вначале недоверчиво отнеслись к играм-эстафетам. Их беспокоило, не велика ли будет нагрузка для организма ребенка, не опасны ли игры-эстафеты, ведь в них есть движения, требующие решительности, смелости, ловкости, а дети еще маленькие и т. д. В связи с этим мы вели с родителями разъяснительную работу о безопасности и важности проведения игр-эстафет под контролем педагогов. Мной была подготовлена информация для родителей по данной теме, которую я разместила на стенде «Спортивная жизнь», в родительских уголках старших и подготовительных групп.

Приложение №9. Информация для родителей.

В августе, в старших группах было проведено родительское собрание на тему «Физическое воспитание старших дошкольников в детском саду», на котором я еще раз рассказала родителям, что же такое игры-эстафеты, об их пользе и необходимости для закрепления двигательных навыков у старших

дошкольников. На собрании я объявила, что с сентября месяца я буду вести спортивный кружок для детей 5 – 7 лет «Веселые старты», рассказала о том, чем дети будут заниматься на кружковых занятиях. Родителям предложили подумать и тем, кто захочет, чтобы их дети занимались в этом кружке – записаться.

В течение года для родителей были проведены открытые кружковые занятия, так же родители приходили в качестве болельщиков и членов жюри на физкультурные досуги, построенные на играх-эстафетах. Родители не стояли в стороне, когда шла подготовка к этим досугам. Они дома тренировали своих детей, помогали делать атрибуты для игр-эстафет, учили стихи с детьми, читали им литературу, беседовали.

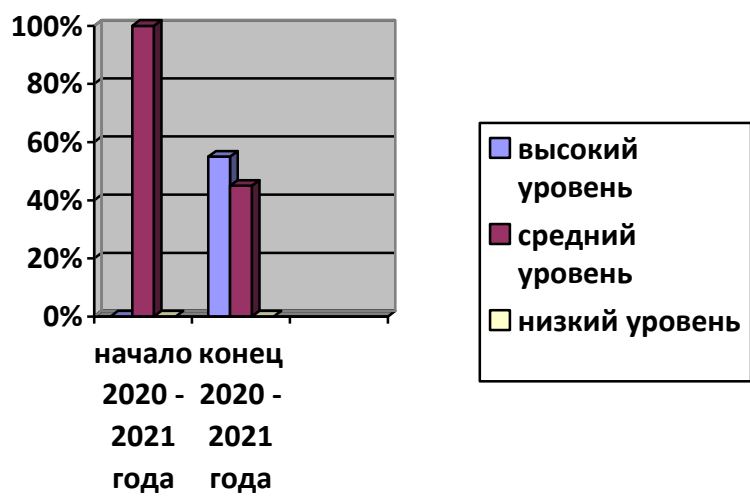
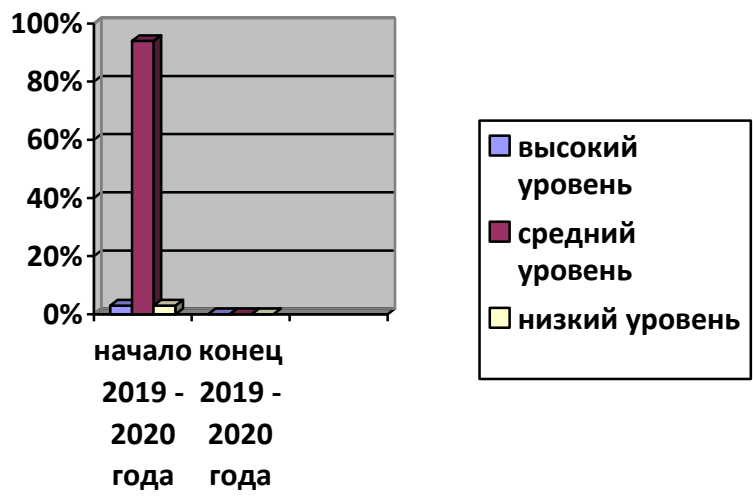
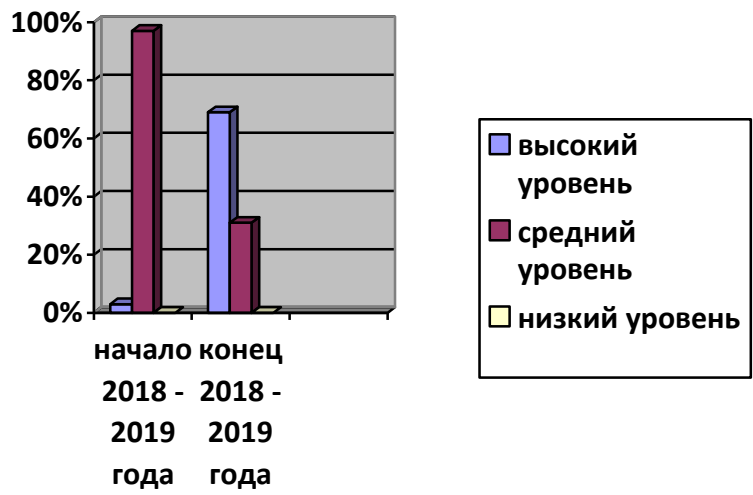
8. Результативность опыта и его эффективность.

Считаю, что в результате проделанной мною работы, есть положительные результаты:

- **у детей** сформированы двигательные навыки, в соответствии их возрасту, с поправкой на индивидуальные особенности; в их движениях появилась точность, красота и выразительность; сформирован устойчивый интерес к играм-эстафетам, желание участвовать в физкультурных досугах, построенных на играх-эстафетах; в 2019 году дети заняли 3 место в районном физкультурно-спортивном празднике среди ДООУ «Малышок - 2019»;
- **у родителей:** повысился уровень знаний о пользе игр-эстафет в физическом развитии детей; сформировалось положительное отношение к играм-эстафетам;
- **у педагогов:** повысилась профессиональная компетенция по данной теме; они стали активно включать в совместную деятельность со старшими дошкольниками игры-эстафеты для закрепления двигательных навыков у детей.

Сделав сравнительный анализ результатов диагностик, проведенных в начале и в конце учебного года, можно сделать вывод, что у старших дошкольников наблюдается положительная динамика в развитии основных движений .

Развитие основных движений у детей 5 - 7 лет						
Учебный год	Начало года			Конец года		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
2018 - 2019	3%	97%	0	69%	31%	0
2019 - 2020	3%	94%	3%	Диагностика не проводилась, не работали в связи с пандемией		
2020 - 2021	0	100%	0	55%	45%	0



**ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
ПЕДАГОГОВ ДОУ
№1**

НА ТЕМУ:

**«Закономерности формирования
двигательных навыков у ребенка в
процессе обучения».**



Автор:

Котьякина Татьяна Анатольевна
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
МБДОУ д/с №2 г. Курлово.

«Закономерности формирования двигательных навыков у ребенка в процессе обучения».

Обучение ребенка движениям осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Они условно представляют собой последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнять его, а затем от умения к навыку.

Формирование двигательного навыка проходит три стадии:

1 стадия - короткая по времени, она направлена на создание первоначального умения. Знакомясь с новым движением, ребенок испытывает неуверенность, у него появляются лишние движения, неточность их воспроизведения в пространстве и во времени, напряженность мускулатуры;

2 стадия - более продолжительная по времени, она характеризуется многократной повторяемостью движения, в результате чего правильность разучиваемого движения постепенно улучшается. Происходит уточнение отдельных двигательных рефлексов и всей системы в целом. На этой стадии ребенок проявляет большую осознанность задач и своих собственных действий. Образование двигательных навыков на этой стадии происходит волнообразно. Ребенок то легко, свободно выполняет двигательное действие, то, по прошествии времени, как будто впервые выполняет его. Постепенно происходит уточнение и совершенствование двигательных умений. В коре головного мозга образуется система временных связей - динамический стереотип.

3 стадия - стабилизация навыка, уточнение динамического стереотипа. Ребенок овладевает навыком. Его движения становятся экономичными, свободными, точными и раскованными. Ребенок осознает динамическую

задачу, творчески использует движение в игровой и жизненной ситуации. Он варьирует движение, переносит его в новые ситуации.

Быстрота и прочность формирования двигательных навыков зависит от многих причин.

- Приобретенные ранее навыки могут облегчать или затруднять формирование нового навыка. Положительное взаимодействие навыков («положительный перенос») происходит в тех случаях, когда в техники движения есть сходство (например, приземление в прыжках с высоты, в высоту с места и с разбега). «Отрицательный перенос» может возникать при одновременном разучивании движений, имеющих различные конечные фазы. Поэтому нельзя, например, обучать на одном занятии приземлению после прыжков в длину и в высоту с разбега. По мере упрочнения двигательных навыков появляется возможность преодолеть их отрицательное взаимодействие.
- Формирование двигательных навыков происходит в единстве с развитием физических качеств. Например, с развитием силы, быстроты в прыжках, метании улучшается техника их выполнения и повышаются количественные показатели.
- Продолжительность формирования двигательного навыка зависит от сложности упражнения, например скоростно-силовые ациклические движения (прыжки, метание), связанные с точностью распределения мышечных усилий в пространстве и во времени, требуют длительного срока.
- Формирование двигательного навыка зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.
- На скорость образования двигательных навыков влияет психологическая установка (осознание поставленных задач,

мотивов деятельности), а также положительные эмоции на занятиях.

Используемая литература:

1. Д. В. Хухлаева «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях»;
2. Э. Я. Степаненкова «Методика физического воспитания».

ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
ПЕДАГОГОВ ДОУ
№2
НА ТЕМУ:
«Этапы обучения
двигательным навыкам
и соответствующие им – методики».



Автор:

Котьякина Татьяна Анатольевна
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
МБДОУ д/с №2 г. Курлово.

Этапы обучения двигательным навыкам и соответствующие им – методики.

Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков в теории и методике физического воспитания ребенка, педагог решает практические задачи обучения. Каждой стадии навыка соответствует определенный этап обучения:

1-й этап — начальное разучивание двигательного действия;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — закрепление и совершенствование двигательного действия.

На первом этапе (начальное разучивание движения) ставятся задачи по ознакомлению ребенка с новыми двигательными действиями; созданию у него целостного представления о движении, выполнение его в общих чертах (освоение основы техники). При этом наблюдаются излишнее мышечное напряжение, неточность в выполнении движения, отсутствие слитности между его элементами.

Осуществлению этих задач способствует воздействие на основные анализаторные системы — зрительную, слуховую, двигательную; активизация сознания ребенка, создание у него представления о целостном двигательном акте. В основном это осуществляется в средней и старшей группах дошкольного учреждения.

Исходя из поставленных задач, педагог пользуется **методикой начального разучивания**, которая включает:

1. показ педагогом образца движения;
2. его детальный показ, сопровождаемый словом;
3. выполнение показываемого движения самим ребенком.

У детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику, и мышечными ощущениями.

Успех начального этапа разучивания зависит от эмоционально-положительного отношения ребенка к движению, что вызывается благодаря поощрению, которым педагог сопровождает его выполнение.

На втором этапе (углубленное разучивание движений) уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки, вырабатывается умение четко и слитно выполнять движение.

Исходя из поставленных задач, педагог пользуется *методикой углубленного разучивания движений*.

Обучая, он обращает внимание ребенка на правильность выполнения действия, используя словесное поощрение («Хорошо стоишь, у тебя правильное исходное положение»), обращает внимание ребенка и на ошибки, предлагает определенные команды: «Ноги с места не сдвигать!». Воспитатель следит за выполнением упражнений каждым ребенком. Он подходит к ним, дает указания, исправляет, если есть необходимость, позу, что позволяет детям осознанно стремиться к качественному и точному выполнению упражнения.

На втором этапе обучения движения ребенку уже знакомы, поэтому педагог предлагает в зависимости от их сложности изменить исходное положение. Он просит ребенка проанализировать, как выполняют действия товарищи: «Посмотрите, как выполняют упражнения дети, и скажите, кто правильно его выполнил. Что понравилось? Кто сделал ошибки, какие?».

Педагог предлагает вспомнить и рассказать, как выполняются упражнения. При этом ребенку дается план-схема. Такое напоминание называется идеомоторное представление, ребенок вспоминает последовательность движений и осознанно их выполняет. У него активизируется внимание, память, мышление, появляется желание красиво и правильно выполнять движения. Если у детей они сразу не получаются, то

наиболее сложные движения педагог может еще раз показать и дать пояснение их выполнению.

Постепенно приобретенные ребенком навыки двигательного движения закрепляются и совершенствуются; стимулируется его творчество, активность и самостоятельность; он начинает использовать собственный двигательный опыт в повседневной жизни.

На третьем этапе (закрепление и совершенствование двигательного действия) закрепляется приобретенное умение в навык, а также вырабатывается умение применять его в различных условиях, изменяющихся ситуациях (в соревновательной, игровой форме). На данном этапе продолжается совершенствование техники движения. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом педагога.

Исходя из поставленных задач, педагог пользуется ***методикой закрепления и совершенствования движений***.

В старшем дошкольном возрасте при закреплении двигательного навыка педагог часто использует соревновательный метод, он повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению. Кроме того, у детей развивается способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил.

На третьем этапе обучения движению ребенок сознательно воспринимает задания, целенаправленно действует, действия его автоматические, внимание сосредоточено на качестве движения. У ребенка

появляется точность, красота, выразительность движения. Он может выполнять его по названию.

На этом этапе педагог может использовать счет, музыку, творческие задания, для старших дошкольников подвижные игры с элементами соревнований и игры-эстафеты.

Используемая литература:

3. Д. В. Хухлаева «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях»;
4. Э. Я. Степаненкова «Методика физического воспитания».

ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
ПЕДАГОГОВ ДОУ
№3

НА ТЕМУ:

«Характеристика игр-эстафет».



Автор:

Котьякина Татьяна Анатольевна
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
МБДОУ д/с №2 г. Курлово.

Характеристика игр-эстафет.

В играх-эстафетах для дошкольников преобладают следующие виды движений и их сочетание:

- 1) бег с сметанием;
- 2) бег с подлезанием под различные снаряды и с перелезанием через препятствия;
- 3) бег с вспрыгиванием на /в предметы и спрыгиванием или перепрыгиванием препятствия;
- 4) бег с сохранением равновесия на различных снарядах;
- 5) бег с переносом мячей, обручей и других предметов в сочетании с дополнительными движениями;
- 6) бег с ведением мяча одной рукой и забрасыванием его в баскетбольную корзину;
- 7) бег с ползанием и лазанием по гимнастическим снарядам;
- 8) бег «змейкой» между предметами;
- 9) ходьба с перешагиванием предметов;
- 10) передвижение различными способами по полу и спортивным снарядам.

В игры-эстафеты для дошкольников не рекомендуется включать:

- 1) акробатические кувырки вперед и назад (можно боком);
- 2) бег по узкому буму или узкой рейке гимнастической скамейке (возможна быстрая ходьба с подстраховкой);
- 3) лазанье по канату (при движении вниз дети соскальзывают и обжигают ладони);
- 4) бег до стены и её касание (при неумении затормозить движение, особенно в азарте соревнования, могут быть удары о стену).

В каждой игре-эстафете, в зависимости от её сложности, может содержаться в определенном сочетании от 2 до 10 упражнений из основных видов движений, знакомых детям.

На начальных этапах разучивания игр-эстафет нужно предъявлять требования к правильности, четкости выполнения движений, постепенно увеличивая скорость. Усложненные варианты эстафет можно предлагать после усвоения детьми основных правил.

Усложнения игр-эстафет можно проводить следующим образом:

- 1) постепенно увеличивать количество препятствий в игре;
- 2) изменить последовательность выполнения заданий;
- 3) изменить способы выполнения заданий;
- 4) вводить дополнительные движения (хлопки, повороты, подпрыгивание вверх и т.д.);
- 5) менять величину и вес предметов;
- 6) увеличить площадку для игры;
- 7) усложнить правила;
- 8) усложнить взаимоотношения между детьми (передвижение парами, тройками, небольшими подгруппами и др.);
- 9) изменить вариант построения команд на площадке;
- 10) изменить исходное положение участников команд на линии старта (сидя, сидя «по-турецки», стоя на коленях, лежа на животе, стоя спиной к линии старта и др.);
- 11) использовать нетрадиционное деление зала (по короткой стороне, по диагонали, к середине одно из длинных сторон).

Одна игра-эстафета может быть использована на 2 – 3-х занятиях подряд, затем на последующих занятиях используются более сложные ее варианты.

Игры-эстафеты делятся на три группы: игры-эстафеты малой, средней и большой подвижности.

К играм-эстафетам малой подвижности относятся эстафеты со следующими движениями: ходьба и бег с подлезанием, перелизанием, пролезанием, перешагиванием, ползанием, влезанием и прыгиванием. Основная задача таких игр-эстафет: усвоение детьми очередности выполнения движений и правил передачи эстафеты. Задания выполняются по одному с небольшой скоростью и амплитудой движений. Продолжительность игровых заданий не более 20 сек., повторяется такая эстафета до 5 раз.

Игры-эстафеты средней подвижности: в этих играх увеличивается количество препятствий до 8, используется крупный и мелкий инвентарь и оборудование, вводятся дополнительные движения. Во время выполнения заданий дети сочетают бег с перепрыгиванием, с ведением мяча (одной или двумя руками), броском мяча в корзину и т. д. В играх-эстафетах средней подвижности исходные положения детей могут быть в колонну по одному, по двое, сидя лицом по направлению движения и т. п. продолжительность игрового задания около 30 сек., повторяется эстафета не более 3 раз.

Игры-эстафеты большой подвижности: это игры для хорошо физически подготовленных детей. Количество препятствий увеличивается до 10. К исходным положениям добавляются – сидя, спиной по направлению движения, лежа на животе и другие. Дети в таких эстафетах пробегают 25 – 30 м. за 45 – 90 сек. (пульс не должен быть больше 140 ударов в минуту) и повторять эти задания можно не более 1 – 2 раз.

В играх-эстафетах различаются соревнования 3-х видов: индивидуальное или личное первенство, коллективное или командное первенство и индивидуально-коллективное первенство.

Индивидуальное или личное первенство доступно детям с 5-ти лет и проходит по принципу «кто лучше?». Такое соревнование дает возможность оценить качество выполнения движений каждым ребенком. Наиболее рационально применять его в начале овладения навыком, при первых попытках выполнения детьми нескольких элементов движения. При правильном применении данного вида соревнований снижается количество ошибок, сокращается время на выполнение движения. Дети становятся более организованными и дисциплинированными.

Коллективное или командное первенство проходит по принципу «чья команда выполнит быстрее или лучше?». Такой вид соревнований способствует воспитанию чувства ответственности перед товарищами, создает общность интересов и радостных переживаний, вызывает уважение друг к другу, гордость за достигнутые успехи. Используется этот вид соревнований на этапе совершенствования двигательных навыков и доступен детям с 6 – 7 лет.

Индивидуально-коллективное первенство проводится по принципу «победит тот, кто быстрее выполнит, а выиграет та команда, в которой больше победителей». Такой вид соревнований способствует формированию у детей умения сочетать личные и коллективные интересы, используется на этапе закрепления и совершенствования двигательных навыков и доступен детям 7-го года жизни.

В педагогической практике игры-эстафеты классифицируются по различным признакам, позволяющим определенным образом

систематизировать и облегчать подбор игровых заданий для детей дошкольного возраста.

1. По количеству включаемых заданий: делятся на простые и сложные эстафеты.

Простые эстафеты — включают одно или два несложных задания: ведение мяча, перенос предметов, пролезание в обруч, ползание по скамейке, ходьба с сохранением равновесия, перешагивание и пр.

Сложные эстафеты — включают более двух заданий. С учетом содержания заданий могут выступать как полосы препятствий.

2. По требованиям к выполняемым заданиям эстафеты делятся на строго регламентированные и произвольные.

Строго регламентированные эстафеты выполняются заранее утвержденным способом. Педагог во время объяснения заданий игры-эстафеты указывает, каким способом выполняются задания (например, пролезание в обруч, ходьба по веревочке, приставляя пятку к носку, ведение мяча правой рукой и пр.). Такой вариант эффективен при повторении и закреплении упражнений.

Произвольные: в таких эстафетах игровые задания выполняются любым способом, каждый участник выбирает самый рациональный или удобный для себя.

3. По характеру перемещений эстафеты делятся на линейные встречные и круговые.

Линейные. В этих эстафетах участники перемещаются прямолинейно или по цепочке, выстроившись в колонну или шеренгу. Дети передвигаются, выполняя игровые задания, до линии поворота, затем бегом возвращаются в

свою команду, передают эстафету и встают в конец строя. Игра-эстафета продолжается до тех пор, пока все участники команды не выполнят игровые задания.

Во *встречных* эстафетах каждая команда делится на две равные части и располагается на противоположных сторонах площадки. По сигналу педагога выполнение игровых заданий начинает один из участников части команды, стоящей за линией старта. Перемещается игрок на противоположную сторону площадки, передает эстафету первому игроку второй части своей команды и встает в конец строя. Игрок, получивший эстафету, передвигается на противоположную сторону площадки. Игра-эстафета может проводиться до тех пор, пока части команд не поменяются местами или не окажутся на своей стороне в первоначальном построении.

В *круговых* эстафетах игроки или сами перемещаются по кругу, или, стоя в кругу на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону, или передают эстафету по кругу.

4. По способу действий участников эстафеты делятся на индивидуальные и коллективные.

В *индивидуальных эстафетах* – все участники по очереди выполняют обусловленные действия:

- ✓ на месте;
- ✓ с продвижением различными способами;
- ✓ с передвижением и дополнительными заданиями.

В *коллективных эстафетах* участники передвигаются группами:

- ✓ успех решает согласованность действий всех участников команды;
- ✓ используется поочередное движение, сочетаемое с коллективными действиями.

5. Группируются эстафеты и с учетом вида упражнений:

- ✓ гимнастические;
- ✓ легкоатлетические;
- ✓ игровые (бег, прыжки пр.);
- ✓ лыжные;
- ✓ водные.

6. Также эстафеты могут быть:

- ✓ тематическими (сюжетными):
- ✓ комическими.

Учитывая классификацию подвижных игр и игр-эстафет и их многообразие, педагоги могут решать целый ряд образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Для того чтобы решить все поставленные задачи, необходимо знать методику проведения игр-эстафет.

Используемая литература:

1. Е. К. Воронова «Игры-эстафеты для детей 5 – 7 лет».

**ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ
ПЕДАГОГОВ ДОУ
№4**

НА ТЕМУ:

«Методика проведения игр-эстафет».



Автор:

Котьякина Татьяна Анатольевна
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
МБДОУ д/с №2 г. Курлово.

Методика проведения игр-эстафет.

Подбор игр-эстафет.

Игры-эстафеты должны обеспечить разностороннее развитие моторики детей, а также способствовать формированию умения действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, выполнять действия в соответствии с правилами и ходом игры. Необходимо использовать игры-эстафеты не только с разнообразным содержанием, но и с разной организацией детей, с различными вариантами построений команд, с более сложными сочетаниями упражнений, с непривычной для детей последовательностью выполнения заданий, с нетрадиционным делением зала.

При отборе игр-эстафет воспитатель руководствуется, прежде всего, уровнем подготовленности детей и степенью овладения тем или иным видом движений.

В начале учебного года целесообразно проводить игры-эстафеты с более простым содержанием, с менее сложными движениями, с привычным для детей построением команд в колонну по одному, со знакомым направлением движения в зале. Следует подбирать игры-эстафеты так, чтобы двигательные задания в них, даже основанные на одном и том же движении, усложнялись постепенно. Такая система работы подводит детей к правильному выполнению движений, к выполнению основных правил в эстафете, обеспечивает повторение и закрепление усвоенных ранее навыков и умений, формирует умение детей передавать эстафету.

Главное требование, которым надо руководствоваться при подборе двигательных заданий для игр-эстафет, – соответствие содержания игровых действий и правил *возрастным особенностям детей, их умениям и навыкам, возможностям*. При этом необходимо учесть общий уровень физического и

интеллектуального развития детей данной возрастной группы, уровень сформированности элементов техники движения, уровень их двигательных умений; состояние здоровья каждого ребенка, индивидуальные особенности; время года, время в режиме дня, место проведения игры-эстафеты.

На выбор игр-эстафет влияет *время года*. В прохладную погоду проводятся такие игры-эстафеты, в которых все дети по несколько человек одновременно выполняют движения, что позволяет предупредить переохлаждение и уменьшить время ожидания. Зимой в игры-эстафеты необходимо включать игровые задания с санками, лыжами, со снежками и др. В сырую погоду не следует проводить игры-эстафеты на улице, т.к. дети, болея за игроков своей команды, переживают и кричат — это может спровоцировать простуду. В жаркую по году проводятся игры-эстафеты спокойного характера, малой и средней подвижности, исключая опасность перегревания. При подборе игр-эстафет для улицы необходимо учитывать наличие на площадке спортивных снарядов, естественные условия.

При отборе игр-эстафет нужно учитывать и *время в режиме дня*, при этом еще учитывается предшествующая и последующая деятельность детей. Утром рекомендуются игры-эстафеты с физкультурными пособиями и игрушками, побуждающими детей к движению (с мячом, с обручем, с гимнастическими скамейками, с гимнастическими палками, веревочками и пр.). Также утром проводятся игры-эстафеты большой подвижности с несколькими игровыми заданиями, с непривычным направлением движения в игре, с нетрадиционным делением зала. Между занятиями, особенно если они связаны с длительным пребыванием в относительно неподвижной позе, полезны игры-эстафеты средней и малой подвижности. Назначение таких эстафет — активный отдых, поэтому они должны быть хорошо знакомы детям.

Прием пищи также учитывается при отборе и проведении игр-эстафет. Игры-эстафеты большой подвижности проводятся через 25-30 минут после еды, но и не перед едой: эмоциональная и физическая нагрузка повышают возбудимость, что может отрицательно сказаться на аппетите детей и вызвать излишнее утомление.

Двигательное содержание игр-эстафет должно согласовываться с *условиями проведения*. Игры-эстафеты с бегом на скорость, с метанием на дальность и в цель, с ходьбой и бегом в необычных условиях (в горку, по песку, по снегу, по мелкой воде) невозможно организовать в помещении.

Итак, при подборе игр-эстафет необходимо учитывать:

- 1. Педагогические задачи, которые будут решаться в играх-эстафетах.*
- 2. Форму занятия, в которое включена игра-эстафета.*
- 3. Состав команд по количеству участников, по двигательным способностям, по возрасту и полу.*
- 4. Уровень физической подготовленности детей.*
- 5. Условия и место проведения игры-эстафеты: размеры зала или площадки, наличие инвентаря.*
- 6. Состояние участников: характер их деятельности перед игрой-эстафетой и непосредственно после эстафеты.*

При подготовке к проведению игры-эстафеты требуется подготовить площадку:

- ✓ обозначить линию старта (стартовая линия цветная, для каждой команды свой цвет); линию поворота (не менее чем в 1,5 м от стены);
- ✓ подготовить необходимый инвентарь для эстафет (мячи различных размеров, палки, кегли, обручи, скакалки, веревочки, кольца, флажки, гимнастические скамейки и т.п.) Он должен быть безопасным и ярким, заметным в игре, а его размер и масса должны соответствовать возрасту и функциональным возможностям детей;

- ✓ подготовить места для «болельщиков» - детей, не принимающих участие в игре (как правило, зрителей рассаживают на гимнастические скамейки, поставленные вдоль длинной стороны зала);
- ✓ отметить места для построения команд;
- ✓ продумать награды (жетоны, медали, грамоты);
- ✓ музыкальное сопровождение.

Перед проведением игр-эстафет педагогу необходимо выучить правила эстафет, последовательность движений в каждой игре-эстафете и разучить с детьми девизы, речевки, познакомить со сложными сочетаниями движений в игре.

Подготовка к эстафетам проходит заранее.

Дети делятся на две-три команды. Команды составляются с одинаковым количеством игроков и приблизительно равные по силам.

В случае неравенства количества игроков:

- ✓ в неукomплектованной команде – направляющий или капитан выполняет задание дважды (первым и последним);
- ✓ в укomплектованной команде – один из игроков (с его согласия) помогает педагогу в судействе. При повторном проведении игры-эстафеты помогать в судействе предлагают другому ребенку, тем самым давая возможность каждому игроку выступить за свою команду.

Деление на команды мальчиков и девочек нежелательно.

Разделить детей на команды можно с помощью:

- ✓ считалки;
- ✓ расчета на первый-второй или первый-второй-третий, в зависимости от количества команд;
- ✓ назначение капитанов команд, которые по очереди выбирают себе игроков;
- ✓ жеребьевки.

Заранее выбирают капитанов команд, дети сами дают название своей команде под умелым косвенным руководством воспитателя. Девиз команды выбирается детьми с подачи воспитателя (девизов предлагается несколько, из них выбирается один). Также детьми изготавливается коллективная эмблема и эмблема для каждого ребенка. Капитану надевается нарукавная повязка.

Педагогам необходимо заранее подготовить «подарки» участникам эстафет. Команде-победителю готовится большой приз (мяч, скакалки, настольная игра, книга сказок и пр.) и грамота за первое место, проигравшей команде — приз и грамоту за второе/третье место. Всем детям, участвовавшим в играх-эстафетах, готовятся индивидуальные призы (медали, сувениры, жетоны, значки).

Необходимо продумать способ построения участников. Для того чтобы детям было удобно следить за действиями товарищей, можно изменить привычное построение в колонну по одному на другие виды:

- ✓ в колонну по одному, но за детьми более низкого роста;
- ✓ в шахматном порядке;
- ✓ полукругом;
- ✓ в шеренгу (если мало участников).

Судейство.

При проведении игр-эстафет с детьми дошкольного возраста на площадке находится два педагога – это судьи.

- ✓ *Один педагог-судья является ведущим.* В его обязанности входит объяснение игровых заданий, показ действий и их последовательности на площадке, руководство эстафетами. Этот судья следит за выполнением правил, регулирует физическую и эмоциональную нагрузку, начисляет очки за победу в эстафете.
- ✓ *Второй судья* при необходимости показывает движения и способ выполнения игрового задания, расставляет пособия для следующих

эстафет, ставит на место упавший и сбитый детьми инвентарь, следит за выполнением правил, следит за выполнением движений на повторе, при необходимости страхует детей.

Объяснение эстафет должно быть очень кратким, четким, понятным.

- ✓ После расстановки детям сообщается название и цель эстафеты, затем содержание (т.е. перечень заданий в запланированной последовательности их выполнения) и в конце объяснения перечисляются основные правила.
- ✓ Второстепенные замечания, детали и уточнения можно давать по ходу ее проведения.
- ✓ Далее необходимо подчеркнуть цель действий участников, рассказать, к чему надо стремиться каждому игроку или команде, указать, какая команда будет считаться победившей, а какая – проигравшей.
- ✓ Затем сообщить условные сигналы – команды для начала и окончания эстафеты, а также условные сигналы для временных перерывов или остановки игры.
- ✓ Правила передачи эстафеты также сообщается детям до начала эстафеты.

Правила передачи эстафеты заключаются в следующем:

- 1) *если эстафета проводится без пособий (у детей в руках ничего нет), то передается эстафета касанием ладони по ладони;*
- 2) *если эстафета проводится с пособиями (дети переносят мяч, кубик, флажок, эстафетную палочку и пр.), то передается предмет или передача эстафеты происходит касанием ладони по плечу.*

- ✓ После всех указаний следует ответить на вопросы играющих, если они возникли. Первичное объяснение сопровождается показом движений капитанами или вторым судьей; ребенок, показывающий движения, первый выполняет эстафету. Если не все дети усвоили последовательность выполнения игровых заданий, то им предлагается действовать по принципу «смотри, как выполняют другие и делай так же».

Игра начинается по условному сигналу:

- ✓ команда «На старт! Внимание! Марш!», эта команда часто используется в работе с дошкольниками; команда подается по правилам подачи спортивных команд: предварительная часть команды «На старт! Внимание!» подается четко и протяжно, а исполнительная часть команды – слово «Марш!» – быстро и отчетливо, а также дублируется отмахкой руки или флажка;
- ✓ свисток;
- ✓ хлопок в ладоши;
- ✓ взмах рукой или флажком.

Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у детей точность и быстроту двигательной реакции. Руководитель заранее сообщает детям о сигнале. Сигнал подается только тогда, как руководитель убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли соответствующие места.

Если одна команда начала эстафету раньше условного сигнала, то эстафета останавливается и условный сигнал подается ещё раз.

Руководство процессом игры.

Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависят от правильного руководства ею. Необходимо начать игру организованно и своевременно. Задержка снижает эмоциональный настрой

участников, уменьшает готовность детей к игре. Во время проведения эстафеты взрослый двигается между линиями препятствий лицом к детям, шагами назад и вперед и словесно помогает выполнению движений — подбадривает детей, подсказывает рациональный способ выполнения задания и последовательность выполнения движений. Далее руководитель внимательно следит за ходом игры, за поведением отдельных игроков и направляет их действия.

Необходимо приучать детей сознательно соблюдать правила игры.

Участники узнают правила во время объяснения игры, но часто в процессе игры нужно напоминать о них и дополнять, если предыдущие правила хорошо усвоены.

Руководитель делает поправки и замечания, не останавливая ход игры. Если большинство участников допускают одинаковую ошибку, то после окончания эстафеты педагог указывает на общие ошибки и вносит поправки.

Не следует останавливать игру криком, резкой командой, надо приучать детей останавливаться по условному сигналу, по свистку.

В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы детей. Игрой надо руководить так, чтобы сам процесс её доставлял детям удовольствие. Это возможно только в том случае, если участники смогут проявить активность, творческую инициативу и самостоятельность.

Руководитель должен заинтересовать детей игрой, увлечь их.

Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. Сознательная дисциплина содействует лучшему усвоению игры, хорошему настроению ее участников.

Необходимо воспитывать у детей сознательное отношение к своему поведению в игре, направлять их на товарищеские поступки: «выручай

товарища!», «помогай отстающему!», «добивайся цели вместе со своими товарищами!», «выполни свое задание до конца, иначе проиграет команда!»).

В процессе игры надо учитывать наиболее опасные моменты (перепрыгивание через сложное препятствие, спрыгивание вниз с высоты, бег около снарядов, ходьба и бег по гимнастической скамейке, препятствия) и быть готовым к страховке. К этому можно привлекать и детей, не участвующих в игре.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Поэтому не рекомендуется сразу проводить игру-эстафету большой подвижности, т.к. это может вызвать чрезмерное мышечное напряжение. Надо обеспечить оптимальные нагрузки каждому ребенку. Интенсивные периоды физической нагрузки следует чередовать с отдыхом, который организуется между играми-эстафетами.

Надо учитывать, что с повышением эмоционального состояния играющих нагрузка возрастает. Дети, увлеченные игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и перенапрягаются. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свое самочувствие. Дошкольникам свойственно переоценивать свои силы, поэтому педагог не должен полагаться на желание детей продолжать соревнование. Необходимо помнить о возрастных и индивидуальных особенностях детей, их состоянии здоровья.

Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Существуют различные методические приемы для изменения нагрузки.

Для уменьшения нагрузки можно:

- ✓ увеличивать перерывы между эстафетами, используя их для разбора общих и индивидуальных ошибок, подсчета очков каждой

команды, уточнения правил передачи эстафеты, на значения помощников для судейства;

- ✓ сокращать дистанции для пробежек;
- ✓ уменьшать число игровых заданий в последующих эстафетах;
- ✓ менять уставших детей на запасных игроков и т.п.

Для увеличения нагрузки можно:

- ✓ добавлять препятствия;
- ✓ увеличивать дистанции пробежек;
- ✓ разделять команды на части и включать в соревнования встречные эстафеты для повышения активности;
- ✓ изменять исходные положения игроков на старте;
- ✓ делить зал по диагонали.

Продолжительность игры зависит от количества участников, их возраста, содержания игры, от места проведения, темпа, предложенного руководителем.

Окончание игры.

Командой, первой окончившей эстафету, считается та, все участники которой выполнили задание, последний участник передал эстафету первому, и он поднял руку вверх.

Заканчиваются игры-эстафеты:

- ✓ общей ходьбой на месте,
- ✓ упражнениями на восстановление дыхания,
- ✓ пальчиковой гимнастикой,
- ✓ спокойными заданиями (отгадать загадки, собрать головоломку; игры малой подвижности на внимание и др.).

Задача этих упражнений — постепенно снизить физическую и эмоциональную нагрузку.

Подведение итогов.

При оценке игры-эстафеты воспитатель отмечает ее положительные стороны, называет детей, удачно выполнивших игровые задания, проявивших смелость, выдержку, товарищескую взаимопомощь, и, наоборот, порицает нарушения правил и связанные с этим действия детей. При разборе игры-эстафеты лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Оценивать результаты выполнения игровых заданий в эстафетах следует справедливо, т. к. дети старшего дошкольного возраста могут объективно оценить быстроту выполнения упражнений и очень ревностно реагируют на необъективность. Равное количество очков за выполнение заданий можно начислять лишь в случае одновременного окончания действий двумя и более командами.

Начисление очков.

За каждую эстафету команды получают очки. Это могут быть жетоны или значки, которые судья дает капитанам команд. Жетоны могут находиться в корзинке-копилке у каждой команды. Также начислять очки за выполнение заданий можно на табло. Команда-победитель получает столько очков, сколько команд на площадке. Это значит, что проигравшая команда должна получить минимум одно очко за участие в эстафете.

Подведение итогов в конце соревнований начинается с проигравшей команды, а команда-победитель объявляется последней. Призы командам вручаются публично. Чтобы сгладить переживания детей проигравшей команды, желательно провести ритуал рукопожатия между командами. Необходимо учить детей переживать неуспех и справляться с негативными эмоциями, однако следует отметить, что игры-эстафеты должны приносить детям радостные переживания. Педагогу необходимо подбадривать детей, вспоминать их успехи и строить планы на дальнейшие победы. Всем детям, участвовавшим в соревновании, вручаются индивидуальные призы (медали,

сувениры, жетоны, значки). В группе можно оформить альбом наград с фотографиями, а также может быть оформлена Стена славы «Наши чемпионы» и многое другое.

Элементы соревнований побуждают детей к большей активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности, настойчивости).

Таким образом, использование игр-эстафет в работе с детьми помогает педагогам решать образовательные и воспитательные задачи.

Используемая литература:

Е. К. Воронова «Игры-эстафеты для детей 5 – 7 лет».

**«Физкультурное оборудование и инвентарь
для игр-эстафет».**

В музыкально-спортивном зале для проведения игр-эстафет имеется физкультурное оборудование и инвентарь, нестандартные пособия и атрибуты, сделанные своими руками.

- Детская координационная дорожка «Ручки – ножки»
- Дорожка со следками «Шагай-ка»
- Мат «Кузнечик»
- Детские игровые наборы (мягкие модули): «Тоннель с доньшком», «Спортивный с полукольцом», «Веселые старты»
- Мячи полые резиновые разных размеров
- Мяч-попрыгун
- Обручи металлические и пластмассовые разных размеров
- Палки гимнастические
- Скакалки гимнастические
- Игры: городки, кольцеброс, кегли, бадминтон, ракетки для настольного тенниса
- Доска круглая на роликах
- Ворота с сеткой пластмассовые
- Ключики пластмассовые
- Конус с отверстиями и втулкой
- Эстафетные палочки
- Дорожка для подлезания «Радуга»
- Шары для сухого бассейна
- Парашют и т. п.



В старших и подготовительных группах имеется инвентарь и атрибуты для подвижных игр с элементами соревнований и игр-эстафет.



Педагоги вместе с родителями сделали своими руками спортивное оборудование для прогулочных участков.



Воспитатели подобрали выносной материал для организации игр-эстафет и соревнований на прогулке.



Приложение №3

Диагностическая карта уровня развития основных движений у детей 5 – 6 лет

Учреждение _____ группа _____ дата проведения _____

№	Фамилия, имя	Развитие основных движений						Ср. балл							
		Ходьба, бег, равновесие, построение		Прыжки		Лазание, ползание	Катание, метание								
		Удерживает равновесие на одной ноге не менее 15 сек.	Умеет перестраиваться в колону по трое; выполнять равнение и замыкание в колонне, шеренге; выполнять повороты переступанием, прыжком	Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп	Умеет выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие в соответствии данному возрасту	Умеет выполнять все виды прыжков в соответствии данному возрасту	Может прыгать через короткую скакалку вперед и назад	Прыгает в длину с места не менее 80 см., с разбега не менее 100 см., в высоту с разбега не менее 40см.	Умеет выполнять все виды ползания и лазанья соответствующие данному возрасту	Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м.) с изменением темпа	Умеет метать предметы прав. и лев. рукой на расст. 5 – 9 м., в вер. и гор. цель с расст. 3 – 4 м., сочетает замах с броском	Умеет бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой	Отбивает мяч на месте не менее 10 раз; отбивает мяч в ходьбе (расстояние 6 м.)	Владеет школой мяча	
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

Высокий уровень физического развития 2,6 – 3,0 балла _____

Средний уровень физического развития 1,6 – 2,5 балла _____

Низкий уровень физического развития – 1,0 – 1,5 балла _____

Уровень развития по группе _____

Инструктор по физической культуре _____

Приложение №3

Диагностическая карта уровня развития основных движений у детей 6 – 7 лет

Учреждение _____ группа _____ дата проведения _____

№	Фамилия, имя	Развитие основных движений								Ср. балл					
		Ходьба, бег, равновесие, построение			Прыжки		Лазание, ползание		Катание, метание						
		Удерживает равновесие на одной ноге не менее 15 сек.	Умеет быстро перестраиваться на месте и в движении, выполняет смыкание и размыкание приставным шагом, расклад на «первый-второй», выполнять повороты	Выполняет упражнения в равновесии правильно, легко, точно и выразительно	Выполняет все виды ходьбы и бега правильно, естественно, легко, точно и выразительно	Умеет сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега	Умеет прыгать через короткую скакалку разными способами, через длинную скакалку по одному и парами	Может прыгать в длину с места не менее 100 см., с разбега – 180 см. в высоту с разбега – не менее 50 см.	Умеет ползать на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	Умеет лазать по гимнастической стенке разными способами, с перелезанием с пролета на пролет по диагонали	Выполняет ведение мяча в разных направлениях, умеет перебрасывать набивные мячи	Может попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м.	Может метать предметы левой и правой рукой на расстояние 5 – 12 м.	Может метать предметы в движущуюся цель	
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

Высокий уровень физического развития 2,6 – 3,0 балла _____

Средний уровень физического развития 1,6 – 2,5 балла _____

Низкий уровень физического развития – 1,0 – 1,5 балла _____

Уровень развития по группе _____

Инструктор по физической культуре _____

Структура и содержание физкультурного занятия игрового характера.



Физкультурные занятия игрового характера проводятся для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств в меняющейся обстановки. Для решения задач каждой части занятия подбираются игры и игровые упражнения с соответствующими движениями.

Вводная часть: игры и игровые упражнения с ходьбой, бегом и прыжками, ОРУ в игровой форме. В этой части занятия обеспечивается общая и специальная подготовка организма к выполнению более сложных упражнений, которые планируются в основной части занятия, и к повышенной физической нагрузке.

Основная часть: ОВД в игровой форме, подвижные игры с элементами соревнования. В этой части занятия закрепляются двигательные навыки и развиваются физические качества.

Заключительная часть: игры малой подвижности, игры на внимание. Назначение этой части занятия – снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подвести итоги занятия.

Структура и содержание физкультурного занятия по разучиванию игр-эстафет.



Физкультурные занятия по разучиванию игр-эстафет проводятся для формирования умения правильно выполнять игры-эстафеты, для закрепления приобретенного умения в навык, а также выработки умения применять его в различных условиях, изменяющихся ситуациях (в соревновательной, игровой форме) и для совершенствования техники движений.

Вводная часть: различные виды ходьбы, бега и прыжков, ОРУ.

В этой части занятия обеспечивается общая и специальная подготовка организма к разучиванию игр-эстафет, которые планируются в основной части занятия, и к повышенной физической нагрузке.

Основная часть: игры-эстафеты на разных этапах разучивания.

В этой части занятия разучиваются игры-эстафеты, закрепляются двигательные навыки и развиваются физические качества.

Заключительная часть: общая ходьба на месте, упражнения на восстановление дыхания, пальчиковая гимнастика, спокойные задания (отгадать загадки, собрать головоломку), игры малой подвижности на внимание и др.

Назначение этой части занятия – постепенно снизить физическую и эмоциональную нагрузку, привести организм ребенка в относительно

спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, разобрать общие и индивидуальные ошибки при выполнении эстафет.

Все игры-эстафеты состояются из основных движений, предусмотренных Инновационной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. (*Приложение №6 Перечень основных движений для детей 5 - 7 лет*)

На *1 этапе* разучивания игр-эстафет предъявляются требования к правильности, четкости выполнения движений.

На *2 этапе* – постепенно увеличивается скорость выполнения движений.

На *3 этапе* – после усвоения детьми основных правил можно предлагать усложненные варианты эстафет.



**картотека
подвижных игр
с элементами соревнований
для детей 5 - 6 лет**



*Котьякина Татьяна Анатольевна
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
МБДОУ д/с №2 г. Курлово*

Подвижные игры с элементами соревнований для детей 5 – 6 лет.

Перечень подвижных игр с элементами соревнований:

1. «Перебежки. Кто сделает меньше шагов» (*игра с бегом*).
2. «Перебежки» (*игра с бегом*).
3. «Поспеси, но не урони» (*игра с бегом*).
4. «Встречные перебежки» (*игра с бегом и передачей эстафеты*).
5. «Парный бег» (*игра с бегом*).
6. «С кочки на кочку» (*игра с прыжками*).
7. «Кто дальше прыгнет?» (*игра с прыжками*).
8. «Кто сделает меньше прыжков?» (*игра с прыжками*).
9. «Кто скорее добежит до флажка» (*игра с подлезанием*).
10. «Пожарные на учении» (*игра с лазаньем*).
11. «Брось за флажок» (*игра с метанием*).
12. «Попади в обруч» (*игра с метанием*).
13. «Сбей кеглю» (*игра с прокатыванием мяча*).
14. «Сбей мяч» (*игра с метанием*).

1. «Перебежки. Кто сделает меньше шагов» (*игра с бегом*).

Цель: совершенствовать ходьбу и бег широким шагом.

Атрибуты: мел или две веревки длиной 5 м.

Описание. На площадке чертят две линии на расстоянии 6 – 8 м. несколько играющих (2 – 3) становятся за одну линию и начинают переходить или перебежать за другую линию, стараясь, шаги делать как можно длиннее. Выигрывает тот, кто сделает меньше шагов.

2. «Перебежки» (*игра с бегом*).

Цель: развивать выносливость детей, тренировка дыхательной системы (чем медленнее бег, тем лучше), тренировка мышечно-суставного аппарата.

Атрибуты: мел или 4 конуса.

Описание. На расстоянии в 20 м. друг от друга чертятся две линии (или ставят по два конуса на каждой стороне). Игроки начинают бег в среднем темпе от одной линии (конуса). Добежав до другой линии, игроки разворачиваются и бегут обратно до первой линии. Так бегают от линии до линии до тех пор, пока не останется самый выносливый игрок - он и является победителем. Постепенно из игры будут выбывать самые слабые участники.

Примечание: так как никому не хочется считаться слабым или в числе самых слабых - игроки будут «выжиматься» полностью, каждый в меру своих возможностей, чего трудно достичь при беге на определенные дистанции на время.

3. «Поспешн, но не урони» (игра с бегом).

Цель: формировать правильную осанку; развивать чувство равновесия.

Атрибуты: мел, 4 конуса, мешочки с песком по количеству детей.

Описание. Дети (с мешочками песка на голове или на ладони вытянутой вперед руки) по 6 – 10 человек перебегают с одного конца площадки на другой, стараясь обогнать друг друга.

4. «Встречные перебежки» (игра с бегом и передачей эстафеты).

Цель: закреплять умение детей перебежать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе; развивать внимание, быстроту движений.

Атрибуты: мел, короткие ленточки двух или четырех цветов по количеству детей.

Описание. Группа делится пополам. Играющие становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренгу на расстоянии не менее одного шага друг от друга. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, желтые. По сигналу воспитателя «синие», дети с синими ленточками бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив дети протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону площадки, останавливается за чертой, поворачивается и поднимает руку вверх. и т. д.

Варианты: можно добавить ещё два цвета – красный, зелёный.

5. «Парный бег» (игра с бегом).

Цель: закреплять умение детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы; развивать ловкость, внимание.

Атрибуты: мел, конусы по количеству звеньев.

Описание. Дети стоят в звеньях парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки расставлены кегли (булавы, конусы, набивные мячи) по числу звеньев. Воспитатель подает сигнал, по которому первая пара звена, держась за руки, бежит до стоящего впереди предмета, огибает его и возвращается в конец своего звена. По следующему сигналу бежит вторая пара и т. п. Пара, отпустившая руки, считается проигравшей.

Варианты: бег с захлестом голени; бег между предметами змейкой до ориентира.

6. «С кочки на кочку» (игра с прыжками).

Цель: закреплять умение детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге; развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.

Атрибуты: мел.

Описание. Дети делятся на две группы и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними по всей площадке чертят кружки – кочки (расстояние между ними разное 10, 20, 30, 40 см.). Воспитатель вызывает по несколько детей то с одной, то с другой стороны площадки. Перепрыгивая с кочки на кочку, они перебираются на другую сторону площадки. Все следят, правильно ли прыгающие выполняют упражнение. Затем прыгают следующие.

Указания: задания можно разнообразить: перепрыгивать с кочки на кочку на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге. Можно разделить детей на команды и выяснить, какая команда прыгает лучше или быстрее.

Варианты: соревнование: «Кто быстрее переберётся через болото».

7. «Кто дальше прыгнет?» (игра с прыжками).

Цель: развивать силу толчка ногам, закреплять умение правильно приземляться после прыжка.

Атрибуты: мел.

Описание. Дети подходят к начерченной на полу линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл.

Правила: прыгать следует на двух ногах, приземляться на носочки.

8. «Кто сделает меньше прыжков?» (игра с прыжками).

Цель: закреплять умение детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги; развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

Атрибуты: мел.

Описание. На площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь её за меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги.

Варианты: увеличить дистанцию до 10м. (это в среднем 8-10 прыжков).

9. «Кто скорее добежит до флажка» (игра с подлезанием).

Цель: закреплять умение детей действовать по сигналу, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки, правильно передавать эстафету касанием руки; развивать умение соревноваться.

Атрибуты: мел, воротца и флажки по количеству звеньев.

Описание. Дети делятся на 3 – 4 равные группы и становятся в колонны в нескольких шагах одна от другой у черты, за которую они не должны выходить.

На расстоянии 4 – 5 м. от этой черты перед каждой колонной расставлены воротца. Еще дальше впереди от линии положены флажки. По условному сигналу стоящие первыми в колоннах бегут к воротцам, подлезают под них, бегут к флажкам, поднимают флажки над головой и машут ими. Потом спокойно кладут флажки на пол и бегом возвращаются каждый в конец своей колонны. Выигрывает тот, кто прибежал первым. К флажкам бегут следующие участники.

Указания: запрещается бросать флажки на пол, надо наклониться и положить их аккуратно палочкой в определенную сторону.

Варианты: игру можно провести иначе, дав детям задание не бежать, а ползти до воротцев на четвереньках или по-пластунски.

10. «Пожарные на учении» (игра с лазаньем).

Цель: закреплять умения детей лазить по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая; развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.

Атрибуты: мел, гимнастическая стенка, колокольчики по числу пролетов,

Описание. Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3 – 4 колонны (по числу пролетов). Первые в колоннах стоят на черте. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте на рейке подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя «раз, два, три – беги» все дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят в колокольчики. Затем они спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех, кто первым позвонил. Игра повторяется. Задание должны выполнять все дети. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих, сумевших позвонить первыми.

Указания: воспитатель следит, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали в конце; нарушившему правило выигрыш не засчитывается.

11. «Брось за флажок» (игра с метанием).

Цель: закреплять умение детей метать мешочки вдаль правой, левой рукой из-за головы, стараться, чтобы мешочек улетел как можно дальше; развивать силу броска, глазомер; укреплять мышцы плечевого пояса.

Атрибуты: мел, мешочки с песком для пол. детей, флажки на стойках 5 шт.

Описание. Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4 – 5 м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.

Указания: нужно внимательно следить за местом падения мешочка, т. к. после падения он может проскальзывать по полу вперед; результат броска отмечается по месту падения мешочка.

Варианты: можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

12. «Попади в обруч» (игра с метанием).

Цель: закреплять умение детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой и левой рукой прицеливаясь; развивать глазомер, точность броска.

Атрибуты: мел, мешочки с песком для половины детей, обруч.

Описание. Дети стоят по кругу диаметром 8 – 10 м. через одного, у каждого в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева (по договорённости). Получив мешочки, дети бросают их двумя (или одной) руками снизу, стараясь попасть в обруч. Воспитатель подсчитывает, сколько мешочков попало в обруч у первых номеров. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д. Воспитатель сравнивает, какие номера бросали точнее. Игра повторяется.

Варианты: забрасывать мешочки двумя, одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях и т. п.

13. «Сбей кеглю» (игра с прокатыванием мяча).

Цель: закреплять умение детей прокатывать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 3 – 5 м.; развивать глазомер, силу толчка.

Атрибуты: мел, кегли 4 – 12 шт., мячи среднего размера 4 шт.

Описание. На одной стороне зала чертят 4 – 5 кружков, в них ставят кегли. На расстоянии 3 – 5 м. от них обозначают шнуром линию. 3 – 4 ребёнка подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу (среднего размера) и прокатывают их, толкая двумя руками, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и передают их следующим игрокам.

Варианты: можно использовать два мяча; мяч можно толкать одной рукой (правой или левой), ударять по нему ногой и т. п.; для сбивания можно поставить 2 – 3 кегли для каждого ребенка.

14. «Сбей мяч» (игра с метанием).

Цель: закреплять умение детей метать мешочек в горизонтальную цель правой и левой рукой; отрабатывать технику броска; развивать глазомер.

Атрибуты: мел, 3– 4 куба, 3– 4 кольца от серсо, 3– 4 больших мяча, 8 мешочков с песком, флажки четырех цветов.

Описание. На одной стороне площадки проводится черта, на нее ставят 3– 4 куба на расстоянии 1 м. друг от друга. На каждый куб кладут кольцо от серсо, а на него большой мяч. На расстоянии 4 – 5 м. проводится черта. Играющие распределяются на 3– 4 подгруппы и строятся у черты в колонны лицом к мячам. Каждой колонне даются два мешочка одного цвета (играющие должны запомнить цвет своих мешочков). По сигналу: «Сбей мяч!» – стоящие в колоннах первыми, бросают правой рукой мешочек в свой мяч, а затем второй мешочек левой рукой. После этого бегут за мешочками и передают их следующим, а сами встают в конец колонны. За каждый удачный бросок (попадание в мяч) играющий получает флажок того же цвета, что и мешочки. Выигрывает та колонна, которая получит больше флажков.

Указания: воспитатель следит, чтобы дети не заходили за линию, бросая мешочки с песком; мячи можно сбивать лишь одной рукой.



**картотека
подвижных игр
с элементами соревнований
для детей 6 - 7 лет**



*Котьякина Татьяна Анатольевна
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
МБДОУ д/с №2 г. Курлово*

Подвижные игры с элементами соревнований для детей 6 – 7 лет.

Перечень подвижных игр с элементами соревнований:

1. «Быстро возьми, быстро положи» (игра с бегом).
2. «Перемени предмет» (игра с бегом).
3. «Чье звено скорее соберется?» (игра с бегом).
4. «Кто скорее докатит обруч до флажка?» (игра с бегом и прокатывание обруча).
5. «Кто самый меткий?» (игра с метанием).
6. «Веселые соревнования» (игра с бегом, прыжками).
7. «Дорожка препятствий» (игра с разными ОВД).
8. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?» (игра с бегом и пролезанием в обруч).
9. «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» (игра с элементами баскетбола).
10. «Быстро передай» (игра с элементами баскетбола).
11. «Пас на ходу» (игра с элементами баскетбола).
12. «Перепрыгни – не задень» (игра с прыжками).
13. «Лягушки» (игра с прыжками и бросанием мяча).
14. «Переноска мячей» (игра с бегом).
15. «Быстро возьми» (игра с бегом).
16. «Быстро встань в колонну» (игра с бегом).
17. «Передай мяч» (игра с передачей мяча).
18. «Передача мяча в шеренге (или по кругу)» (игра с передачей мяча).
19. «Передал – садись» (игра с перебрасыванием мяча).
20. «Кто скорее до мяча» (игра с бегом).
21. «Мяч о стенку» (игра с бросанием и ловлей мяча).
22. «Передача мяча в колонне» (игра с передачей мяча).
23. «Не задень» (игра с бегом).
24. «Вьюны» (игра с поворотами).

1. «Быстро возьми, быстро положи» (игра с бегом).

Цель: совершенствовать навыки детей бега в быстром темпе, развивать ловкость.

Оборудование: стулья, погремушки или кубики, корзины.

Описание. На одной стороне площадки стоят 3—4 стула, на каждом по 2—3 погремушки или небольших кубика. На другой стороне на расстоянии 5—6 м

стоят 3—4 ящика или корзины. Трём-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.

2. «Перемени предмет» (игра с бегом).

Цель: развивать быстроту бега, умение быстро реагировать на сигнал.

Оборудование: мешочки с песком, кубики (шишки, камушки).

Описание. На одной стороне площадки чертят 4—5 кружков на расстоянии шага один от другого, в каждом по мешочку с песком. На противоположной стороне выстраиваются играющие в 4—5 колонн против каждого кружка. Каждый первый в колонне получает кубик (шишку, камешек). По сигналу дети бегут к кружкам, кладут в них кубики, берут мешочки с песком и возвращаются на места.

Примечания: предмет нужно класть в кружок, не бросать; если предмет не точно положен и кружок, играющий должен вернуться и поправить предмет.

3. «Чье звено скорее соберется?» (игра с бегом).

Цель: упражнять в беге в рассыпную, умения слушать сигнал воспитателя; развивать внимание.

Оборудование: предметы по количеству человек в звеньях (разнообразные для каждого звена).

Описание. Дети распределяются на два, три звена. Каждое звено выбирает определенный предмет – один одинаковый на все звено. В разных концах зала устанавливаются места для звеньев. По сигналу воспитателя дети ходят или бегают в разных направлениях. По сигналу «На места!» бегут и строятся у соответствующего предмета в звено.

Усложнение: воспитатель меняет места предметов в процессе игры.

4. «Кто скорее докатит обруч до флажка?» (игра с бегом и прокатывание обруча).

Цель: приучать детей выполнять задание точно, качественно; развивать у детей быстроту; формировать умение правильно передавать эстафету.

Оборудование: обручи, палки, флажки.

Описание. Играющие делятся на звенья, встают в четыре колонны за чертой. У первых в колоннах в руках обручи, воспитатель даёт команду - «Кати!» первые в колоннах катят обручи по направлению к флажкам, подталкивая их руками, огибают с обручем флажок, возвращаются в свои колонны и

передают обручи следующему, хлопнув по плечу. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне, последними выполняют задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

Варианты: подталкивать обруч палочкой; как только игрок получает палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая палочкой обруч и т.д.

5. «Кто самый меткий?» (игра с метанием).

Цель: закреплять умение детей бросать мешочки с песком в вертикальную цель сверху из-за головы, стараясь попасть в неё. Развивать глазомер, моторику рук.

Оборудование: мишени, мешочки для метания в цель.

Описание. Дети делятся на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 метров от неё ставится 4-5 одинаковых мишеней. Дети по одному из каждого звена выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков в каждом звене.

Варианты: Можно увеличить расстояние 5м., мишень можно сделать из подвешенных обручей.

6. «Веселые соревнования» (игра с бегом, прыжками).

Цель: приучать детей выполнять задание точно, качественно; развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту; формировать умение правильно передавать эстафету.

Оборудование: обручи, флажки.

Описание. Играющие становятся в 3 - 4 колонны у общей черты на расстоянии 2 - 3 шагов одна от другой. В каждой колонне одинаковое число играющих. Перед каждой колонной прочерчена «дорожка» из двух параллельных линий длиной 3 м. (расстояние между линиями 20 - 25 см.). Далее через «дорожки» проведены две перпендикулярные линии на расстоянии 70 - 80 см. («канавки»), и затем на небольшом расстоянии от них лежат обручи. По сигналу взрослого первые дети бегут по дорожкам, перепрыгивают «канавки», подбегают к обручам, берут их, надевают на себя и опускают на землю. После этого они быстро возвращаются в конец своей колонны. Прибежавшему первым, дают флажок или другой значок. Колонна, у которой больше флажков, считается победившей.

Варианты: первые дети, выполнив задания, возвращаются, при этом они должны коснуться рукой вторых игроков и стать в конец колонны; вторые

игроки бегут сразу же, как только до них дотронулись; выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

7. «Дорожка препятствий» (игра с разными ОВД).

Цель: закреплять умение детей преодолевать полосу препятствий на скорость, выполнять задания точно, качественно; развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту; формировать умение правильно передавать эстафету.

Оборудование: барьеры (дуги), скамья (бревно), набивные мячи, мешочки для метания.

Описание. В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например: подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по скамье (или бревну), обежать набивные мячи (4 мяча, положенных на расстоянии 1 м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по скамье, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6-7 м и метнуть его в цель. По сигналу взрослого первые дети бегут по дорожкам, преодолевая препятствия, затем возвращаются и встают в конец своей колонны. Прибежавшему первым, дают флажок. Звено, у которого больше флажков, считается победившей.

Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

Варианты: первые дети, выполнив задания, возвращаются, при этом они должны коснуться рукой вторых игроков и стать в конец колонны; вторые игроки бегут сразу же, как только до них дотронулись; выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

8. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?» (игра с бегом и пролезанием в обруч).

Цель: совершенствовать навыки пролезания в обруч сверху и снизу; развивать ловкость и быстроту движений.

Оборудование: кегли, обручи.

Описание. 4—5 детей на одной стороне площадки. На противоположной стороне лежат флажки (кубики, кегли). На середине площадки напротив каждого играющего положено по два обруча. По сигналу дети бегут к обручам, пролезают в один снизу и кладут его на пол, в другой— сверху и также кладут на пол, добегают до флажка, поднимают его вверх. Выигрывает тот, кто правильно выполнил задание и прибежал первым.

Примечания: обруч не бросать, класть на пол; пролезать в обручи одним и другим способом.

9. «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» (игра с элементами баскетбола).

Цель: закреплять умение детей бросать мяч в цель в горизонтальном направлении двумя руками от груди.

Оборудование: баскетбольные мячи.

Описание. Дети становятся в 2 колонны напротив баскетбольных щитов на расстоянии 1,5-2 м. (Броски мяча в корзину 2-мя руками от груди).

10. «Быстро передай» (игра с элементами баскетбола).

Цель: развивать быстроту и точность движений при передаче мяча.

Оборудование: баскетбольные мячи.

Описание. Играющие становятся в 3-4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой.

11. «Пас на ходу» (игра с элементами баскетбола).

Цель: развивать внимание, быстроту и точность движений при передаче мяча.

Оборудование: баскетбольные мячи.

Описание. Играющие распределяются на пары, и становятся на исходную линию. В руках у одного игрока каждой пары мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети, бросая по ходу мяч друг другу, передвигаются на противоположную сторону зала (площадки) до обозначенной черты (дистанция 10м). Отмечается пара, которая быстро и без потери мяча достигла линии финиша.

12. «Перепрыгни – не задень» (игра с прыжками).

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах; развивать силу и ловкость.

Оборудование: веревка (длина 1,5 – 2м).

Описание. Играющие строятся в две колонны и становятся на расстоянии двух шагов друг от друга. Перед каждой колонной становятся двое водящих с натянутой веревкой в руках (длина 1,5 – 2м). Водящие приподнимают веревку на высоту 20см и по сигналу воспитателя проводят ее под ногами играющих, а те должны перепрыгнуть через веревку.

13. «Лягушки» (игра с прыжками и бросанием мяча).

Цель: упражнять детей в бросании и ловле мяча; совершенствовать прыжки на двух ногах.

Оборудование: 3 – 4 мяча среднего или малого диаметра.

Описание. Дети строятся в 3 или в 4 колонны и становятся перед стенкой у исходной черты. В руках у первых в колонне игроков мяч среднего или малого диаметра (в зависимости от подготовленности детей). Расстояние до стенки 1,5 – 2м. Ребенок бросает мяч о стенку, и перепрыгивают через него после отскока о пол (землю). Второй ребенок в колонне подхватывает мяч, бросает о стенку, перепрыгивает через мяч после отскока и так далее. Каждый следующий игрок после выполнения упражнения встает в конец своей колонны.

14. «Переноска мячей» (игра с бегом).

Цель: развивать умение выполнять движения по сигналу; упражнять в быстром беге.

Оборудование: обруч большого диаметра, мячи малого диаметра по количеству детей.

Описание. Игроки строятся в четыре колонны и встают по четырем сторонам зала (площадки). В центре находится обруч большого диаметра (или корзина), в котором лежат малые мячи по количеству играющих детей. По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к обручу, берут один мяч, возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые игроки начинают бег после того, как первые пересекут обозначенную линию, и т.д. Побеждает команда, быстро и без ошибок выполнившая задание.

15. «Быстро возьми» (игра с бегом).

Цель: развивать умение выполнять движения по сигналу.

Оборудование: кубики (мячи, кегли) на 2 – 3 меньше, чем игроков.

Описание. Играющие образуют круг и выполняют бег вокруг предметов (кубики, мячи, кегли); предметов на 2 – 3 меньше, чем игроков. Неожиданно педагог подает сигнал: «Быстро возьми!». Каждый игрок должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим.

16. «Быстро встань в колонну» (игра с бегом).

Цель: развивать внимание и быстроту движений.

Оборудование: три кубики разного цвета.

Описание. Играющие строятся в три колонны (перед каждой колонной кубик своего цвета). Воспитатель предлагает запомнить свое место в колонне и цвет кубика. По сигналу играющие разбегаются по всему залу (площадке).

Через 30-35 сек. Подается сигнал «Быстро в колонну!», и каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне.

17. «Передай мяч» (игра с передачей мяча).

Цель: упражнять в выполнении заданий с мячом.

Оборудование: 3 – 4 мяча большого диаметра.

Описание. Играющие строятся в 3 – 4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Первый игрок в колонне получает мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя первые игроки передают мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки передают мячи назад и бегут в конец своей колонны и так далее. Когда впереди колонны вновь окажется первый игрок, он поднимает мяч высоко над головой. Воспитатель отмечает команду – победителя.

18. «Передача мяча в шеренге (или по кругу)» (игра с передачей мяча).

Цель: развивать быстроту и точность движений при передаче мяча.

Оборудование: 3 – 4 мяча большого диаметра.

Описание. Играющие строятся в 3– 4 шеренги. В руках у первого игрока в каждой шеренге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу в шеренге. Как только последний игрок в шеренге получит мяч, он поднимает его над головой и все играющие должны повернуться кругом и передавать мяч в обратном направлении. Первый в шеренге получает мяч, все дети снова поворачиваются и занимают первоначальное положение. Педагог объявляет команду – победителя.

19. «Передал – садись» (игра с перебрасыванием мяча).

Цель: развивать быстроту и точность движений при перебрасывании мяча.

Оборудование: 2 – 3 волейбольных мяча.

Описание. Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения требуется 2—3 волейбольных мяча. Играющие делятся на 2—3 равные команды, которые строятся за линией в колонку по одному. Впереди каждой команды в 6—8 метрах становится капитан с мячом в руках. По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму игроку и т.д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх, а вся команда быстро встает. Выигрывает команда, которая первой выполнит задание и ее капитан поднимет мяч вверх.

Примечание: Игрок, уронивший мяч, должен его ваять, вернуться на свое место и продолжать передачи. Также игроки не должны пропускать свою очередь.

20. «Кто скорее до мяча» (игра с бегом).

Цель: упражнять детей в беге на скорость.

Оборудование: малые мячи на половину игроков.

Описание. Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10м). По команде воспитателя "Марш!" упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей.

21. «Мяч о стенку» (игра с бросанием и ловлей мяча).

Цель: развивать у детей внимание, ловкость; упражнять в ловле мяча двумя руками.

Оборудование: 3 – 4 малых мяча.

Описание. Дети становятся в 3 – 4 колонны перед стенкой (щитом). У игрока, стоящего первым в колонне, мяч малого диаметра. Игрок бросает мяч о стенку, затем уходит в конец своей колонны. Вторым игроком должен поймать мяч после отскока о пол и бросить его о стенку, и т.д. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание.

22. «Передача мяча в колонне» (игра с передачей мяча).

Цель: развивать у детей ловкость, быстроту в играх с мячом.

Оборудование: 3 – 4 мяча большого диаметра.

Описание. Дети строятся в 3 – 4 колонны; расстояние между играющими один шаг. У стоящего в колонне первым – мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой (стойка ноги на ширине плеч). Последний в колонне игрок получает мяч, бежит в начало колонны и так же передает мяч. Задание выполняется до тех пор, пока первым в колонне не окажется игрок, стоявший первым перед началом игры. Побеждает команда, быстро и без потерь справившаяся с заданием.

23. «Не задень» (игра с бегом).

Цель: упражнять детей в ходьбе и беге змейкой, обогащать двигательный опыт, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.

Оборудование: 12 – 14 кегли.

Описание. Параллельно в два ряда на расстоянии 40 – 45 см друг от друга ставятся 6 – 7 кеглей от стартовой линии через 2 м. Все игроки выстраиваются в две колонны. По сигналу дети бегут друг за другом "змейкой" между кеглями, оббегая их с одной и другой стороны, возвращаясь к стартовой линии. Побеждает та команда, которая не задела ни одной кегли.

24. «Вьюны» (игра с поворотами).

Цель: развивать у детей ловкость и ориентировку в пространстве.

Описание. В командах по 6 – 7 человек. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу стоящий первым быстро поворачивается кругом, после чего второй берёт его за пояс и они вращаются вдвоём, затем троём и так далее.

Игра заканчивается, как только последний участник одной из команд присоединится к своей колонне, и все ребята повернутся вокруг оси.

Примерный перечень основных движений для детей 5 – 7 лет.

Ходьба.

№	Основные движения	5 – 6 лет	6 – 7 лет
1	Ходьба обычная	+	+
2	Ходьба приставным шагом вперед	+	+ О П З назад
3	Ходьба в чередовании: 1. с бегом 2. с прыжками 3. с другими видами движений	+ + -	+ + О П З
4	Ходьба приставным шагом в сторону	+ вправо и влево	
5	Ходьба на носках	+ руки за голову	с разн. полож. рук
6	Ходьба с высоким подниманием бедра	+	+
7	Ходьба в колонне: 1. по одному 2. по двое (парами) 3. по двое 4. по трое 5. по четверо	+ + О П З О П З -	+ + + + О П З
8	Ходьба в колонне в разных направлениях: 1. по прямой 2. по кругу 3. змейкой (между предметами) 4. вдоль границ зала 5. вдоль стен зала с поворотом 6. по прямой с поворотами 7. змейкой (от одного края зала до другого края)	+ + + + О П З - О П З	+ + + + + О П З +
9	Ходьба с выполнением заданий: 1. с остановкой 2. с приседанием 3. с поворотом 4. изменить положение рук 5. различных заданий	+ + + + О П З новые зад.	
10	Ходьба перекатом с пятки на носок	О П З	+
11	Ходьба гимнастическим шагом	-	О П З
12	Ходьба в полуприседе	-	О П З
13	Ходьба в шеренге	-	О П З

Бег.

№	Основные движения	5 – 6 лет	6 – 7 лет
1	Бег обычный друг за другом	+	+
2	Бег в колонне: 1. по одному 2. по двое	+	+
3	Бег в медленном темпе непрерывно	+(1,5 – 2 мин.)	+(2 – 3 мин.)
4	Бег с изменением темпа	+	+
5	Бег на носках	+	+
6	Бег в разных направлениях: 1. змейкой (между пр.) 2. по извилистой дорожке 3. змейкой (от одного края зала до другого края)	+	+
		+	+
		О П З	+
7	Бег с высоким подниманием бедра	+	+
8	Бег мелким и широким шагом	+	+
9	Бег в среднем темпе		
10	Челночный бег 3*10 м.	+	+ О П З (5*10м.)
11	Бег на скорость к концу года: 1. 20 м. 2. 30м.	+	+
		(5 – 5,5 с)	-
		(7,5 – 8,5 с.)	(6,5 – 7,5 с.)
12	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой	О П З (на 80 – 120 м.) 2 – 3 р.	+(на 80 – 120 м.) 2 – 4 р.
13	Бег по наклонной доске вверх и вниз	О П З	+
14	Бег с преодолением препятствий	О П З	+
15	Бег, сильно сгибая ноги назад (с захлестом голени)	-	О П З
16	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед	-	О П З
17	Бег из разных исходных положений	-	О П З
18	Бег со скакалкой	-	О П З
19	Бег с мячом	-	О П З
20	Бег по доске	-	О П З
21	Бег по бревну	-	О П З
22	Бег в чередовании с прыжками	-	О П З

Прыжки.

№	Основные движения	5 – 6 лет	6 – 7 лет
1	Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой	+ 30–40 пр. 2–3р	
2	Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед	-	ОПЗ
3	Прыжки на месте: 1. ноги вместе, ноги врозь 2. на одной ноге (на правой и левой поочередно) 3. ноги скрестно, ноги врозь 4. одна нога вперед — другая назад 5. с поворотом вокруг	+ + ОПЗ ОПЗ -	+ (разн. способ. 30 прыж. 3 – 4 р. в черед. с ход.) ОПЗ
4	Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед	ОПЗ	+
5	Прыжки на двух ногах: 1. через линию, веревку вперед и назад 2. через линию, веревку вправо и влево	ОПЗ ОПЗ	
6	Прыжки на одной ноге 1. через линию, веревку вперед и назад 2. через линию, веревку вправо и влево	- -	ОПЗ ОПЗ
7	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	+ (дистан. 3 – 4 м.)	+ (дистан. 5 – 6 м.)
8	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске	-	ОПЗ
9	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 5-6 м., с зажатым между ног мешочком с песком	-	ОПЗ
10	Прыжки в длину с места	+ не менее 80 см.	+ около 100 см.
11	Прыжки в длину с разбега	ОПЗ около 100 см	+ 180 – 190 см.
12	Прыжки змейкой между предметами	+	+
13	Прыжки через несколько предметов (поочередно через каждый)	+ прямо ОПЗ боком (5– 6 пр., выс. 15–20 см.)	
14	Прыжки через 6 – 8 набивных мячей последовательно через каждый	-	ОПЗ
15	Прыжки вверх доставая предмет, подвешенный на 25 – 30 см. выше поднятой руки ребенка 1. с места 2. с разбега не мен. 50 см.	+ -	+ ОПЗ

16	Прыжки в высоту с места	ОПЗ	
17	Прыжки в высоту с разбега (30–40 см)	ОПЗ	
18	Прыжки с высоты в обозначен. место	+ 30 см.	+ 40 см.
19	Прыжки на мягкое покрытие выс. 20 см	ОПЗ	
20	Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см.)	-	ОПЗ
21	Прыжки через короткую скакалку	ОПЗ (вращая ее вперед и назад)	+ (на двух ногах, с ноги на ногу)
22	Прыжки через длин. скакалку неподвиж. и качающ.	ОПЗ	
23	Прыжки через длинную скакалку по одному, парами	-	ОПЗ
24	Прыжки через большой обруч (как через скакалку)	-	ОПЗ

Ползание, лазанье.

№	Основные движения	5 – 6 лет	6 – 7 лет
1	Ползание по прямой, опираясь на колени и ладони (средние четвереньки) толкая мяч головой	О П З (3–4 м),	
2	Ползание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени (низкие четвереньки)	О П З	+ по бревну
3	Подлезание под воротца, веревку	+	+ гим скам. нескол. способ. подряд (в. 35 – 50 см.)
4	Перелезание через несколько предметов подряд	+	
5	Лазанье по гимнастической стенке	+ (в. 2,5 м) О П З с измен. темпа, с пролез. между рейками	+ О П З с перекрес. и одноимен. движ. рук и ног, с перез. с пролета на пролет по диаг.
6	Пролезание в обруч	+ О П З сверху, снизу	+ разными способами
7	Ползание змейкой (между предметами)	+	+
8	Ползание, опираясь на стопы и ладони (высокие четвереньки)	+	+
9	Ползание по гимнастической скамейке: 1. на животе, подтягиваясь руками 2. на спине, отталкиваясь ногами	+ -	+ О П З
10	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередов. с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия	О П З	+

Катание, бросание, метание.

№	Основные движения	5 – 6 лет	6 – 7 лет
1	Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг)	О П З	
2	Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой	+ (не менее 5–9 м.)	+ (не менее 6 – 12 м.)
3	Метание в горизонтальную цель 1. двумя руками снизу 2. правой (левой) рукой	(с расст. 3 – 4 м.) + +	(с расст. 4 – 5 м.) + +
4	Метание в вертикальную цель правой и левой рукой	+ в. 2 м. рас. 3–4 м	+ в. 2 м. рас. 4–5 м
5	Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)	-	ОПЗ
6	Метание в движущуюся цель	-	ОПЗ
7	Бросание мяча и ловля его двумя руками 1. вверх 2. вниз, об пол	10 раз подряд + +	не менее 20 раз + +
8	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (правой, левой)	О П З не менее 4–6 раз	+ не менее 10 раз
9	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопками	О П З	+
10	Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками с хлопками	-	ОПЗ
11	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками с хлопками, поворотами	-	ОПЗ
12	Перебрасывание мяча из одной руки в другую	О П З	
13	Перебрасывание мяча друг другу: 1. снизу 2. из-за головы 3. от груди 4. с отскоком от земли 5. через сетку	разн. и.п. и постр. + + О П З О П З -	3 – 4 м., сидя ноги скрестно + + ОПЗ
14	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой, стоя на месте	+	
15	Отбивание мяча о землю с продвижением шагом вперед	О П З (на расстояние 5–6 м)	
16	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой поочередно на месте и в движении	-	ОПЗ
17	Ведение мяча в разных направлениях	-	ОПЗ
18	Перебрасывание набивных мячей	-	ОПЗ

Упражнения в равновесии.

№	Основные движения	5 – 6 лет	6 – 7 лет
1	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	+ О П З боком пристав. шагом, на носках	
2	Ходьба по веревке (диам. 1,5 – 3 см.): 1. прямо, 2. боком	+	+ О П З
3	Ход. с меш. на голове 1. по гим. скамейке 2. по бревну	+ +	
4	Ход. по гим. скамейке 1. с перешаг. через набивные мячи 2. с приседанием на середине 3. с раскладыванием и собир. предмет. 4. с прокат. перед собой мяча двумя руками 5. боком (пристав. шагом) 6. с набивным мешочком на спине 7. приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки 8. поднимая правую ногу и делая под ней хлопок	О П З О П З О П З О П З О П З - - -	+ О П З О П З О П З
5	Ход. по гим. скамейке с остановкой по середине 1. и перешагивание палки, веревки 2. с приседанием и поворотом кругом 3. с перепрыгиванием через ленточку	- - -	О П З О П З О П З
6	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки: 1. прямо, 2. боком	О П З -	+ О П З
7	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур)	-	О П З

Картотека игр-эстафет по сказкам для детей 5 - 7 лет.

Перечень игр-эстафет по сказкам:

- Игра-эстафета №1 линейная «Меняем золотое яичко на простое».
- Игра-эстафета №2 линейная «Ай, да транспорт у Яги, ты попробуй, догони!»
- Игра-эстафета №3 линейная «Незнайка на воздушном шаре».
- Игра-эстафета №4 линейная «Барон Мюнхаузен на ядре».
- Игра-эстафета №5 линейная «Доктор Айболит ставит градусники».
- Игра-эстафета №6 линейная «Накроем стол для трех медведей» (в каждой команде по 4 участника).
- Игра-эстафета №7 линейная «Конёк-Горбунок».
- Игра-эстафета №8 линейная «Канатоходец Тибул».
- Игра-эстафета №9 «линейная Лиса Алиса и кот Базилио».
- Игра-эстафета №10 встречная «Золушка и мачеха».
- Игра-эстафета №11 линейная «Передай короб».
- Игра-эстафета №12 линейная «Волшебный клубок».

Игра-эстафета №1 линейная «Меняем золотое яичко на простое».

Первому участнику дают деревянную ложку, в которой лежит золотое яйцо.

1. Первый участник с ложкой в руке бежит до обруча, огибает его, кладет золотое яйцо в корзинку и берет простое яйцо, кладет его в ложку;
2. бегом возвращается к своей команде, передает следующему участнику ложку с простым яйцом;
3. второй участник с ложкой в руке бежит до обруча, огибает его, кладет простое яйцо в корзинку и берет золотое яйцо, кладет его в ложку;
4. бегом возвращается к команде, передает следующему участнику ложку с золотым яйцом.

Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх ложку и яйцо.

Игра-эстафета №2 линейная «Ай, да транспорт у Яги, ты попробуй, догони!»

Вариант №1.

Первому участнику дают метлу.

1. Первый участник верхом на метле бежит до конуса, огибает его и возвращается к своей команде, передает следующему участнику метлу;
2. второй участник выполняет то же самое.
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх метлу.

Вариант №2.

В качестве ступы используется ведро, в качестве метлы – швабра.

Участник встает одной ногой в ведро, другая остается на земле. Одной рукой держит ведро за ручку, а в другой руке – швабра.

1. Первый участник в таком положении проходит до конуса, огибает его и возвращается к своей команде, передать метлу и ступу следующему участнику;
2. второй участник выполняет то же самое.
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет в стороны метлу и ступу.

Игра-эстафета №3 линейная «Незнайка на воздушном шаре».

Корзина – пластиковое ведро. В него положим балласт – мешочки с песком по количеству участников команды. Первому участнику в одну руку дают ведро, а в другую – воздушный шар.

1. Первый участник с ведром и шариком в руках бежит до обруча, огибает его, выкладывает в обруч один мешочек из ведра, то есть облегчает корзину;
2. бегом возвращается к своей команде, передает следующему участнику ведро и воздушный шарик;
3. второй участник выполняет то же самое.
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх ведро и шарик.

Игра-эстафета №4 линейная «Барон Мюнхаузен на ядре».

Первый участник должен оседлать ядро, зажав его между коленями, не придерживая руками.

1. Первый участник преодолевает путь до конуса, огибает его, берет шарик в руки и бегом возвращается к своей команде, передает шарик следующему участнику;
2. второй участник выполняет то же самое.
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх шарик.

Игра-эстафета №5 линейная «Доктор Айболит ставит градусники».

Градусники заменят кегли, их складывают в корзину. Количество кеглей на 2 меньше, чем участников.

1. По сигналу «Айболит» берёт корзину и бежит до отметки и возвращается (путь в Африку).
2. Вернувшись, достаёт кегли по одной и по очереди ставит их всем участникам (как градусники) под мышку. Кроме последнего. Ему «Айболит» отдаёт корзину, а сам выбывает из игры.
3. Новый «Айболит» быстро собирает кегли и вновь бежит до отметки и возвращается (путь в Африку).
4. Вернувшись, достаёт кегли по одной и по очереди ставит их всем участникам (как градусники) под мышку. Кроме последнего. Ему «Айболит» отдаёт корзину, а сам выбывает из игры.

Кегли -градусники ронять нельзя.

Эстафета заканчивается, когда остаётся один «Айболит», вернувшийся из «Африки», и ни одного больного.

Игра-эстафета №6 линейная «Накроем стол для трех медведей» (в каждой команде по 4 участника).

На расстоянии 4 м. от старта лежит обруч, в котором лежат: три салфетки, три блюда, три чайные чашки и три чайных ложки (все предметы трех размеров); 4 м. от обруча до столика.

1. Первый участник бежит до обруча, берет из обруча три салфетки и бежит до стола, раскладывает их на столе и возвращается к своей команде, передает эстафету следующему участнику;
2. второй участник бежит до обруча, берет из обруча три блюда и бежит до стола, расставляет их в соответствии с размерами салфеток (на маленькую салфетку – маленькое блюдо и т. д.) и возвращается к своей команде, передает эстафету следующему участнику;
3. третий участник бежит до обруча, берет из обруча три чашки и бежит до стола, расставляет их в соответствии с размерами (на маленькое блюдо – маленькую чашку и т. д.) и возвращается к своей команде, передает эстафету следующему участнику;
4. четвертый участник бежит до обруча, берет из обруча три чайных ложки и бежит до стола, расставляет их в соответствии с размерами (на маленькое блюдо – маленькую чайную ложку т. д.) и возвращается к своей команде, передает эстафету первому участнику.

Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх руку.

Игра-эстафета №7 линейная «Конёк-Горбунок».

Каждый участник будет изображать Конька-Горбунка. Для этого потребуется мяч большого диаметра или воздушный шар.

1. Первый участник сгибается в поясе, берет мяч и кладет его к себе на спину, придерживая руками;
2. на двух ногах перепрыгивает через 3 невысоких препятствия поочередно, затем прямым галопом скачет до конуса;
3. огибает конус, берет мяч в руки и бегом возвращается к своей команде, передает мяч следующему участнику.

Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх мяч.

Игра-эстафета №8 линейная «Канатоходец Тибул».

Канат или обыкновенную веревку просто протянуть по полу от старта до конуса.

1. Первый участник пробегает по канату до конуса;
2. огибает конус и, прыгая на одной ноге, возвращается к своей команде, передает эстафету следующему участнику.

Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх руку.

Игра-эстафета №9 «линейная Лиса Алиса и кот Базилио».

На старте команды делятся на пары. Один в паре – лиса Алиса, другой – кот Базилио. Лиса сгибает ногу и придерживает её рукой. Коту завязывают глаза. Лиса кладет свободную руку на плечо коту.

1. Первая пара преодолевает расстояние до конуса, огибает его и возвращается к своей команде, передает эстафету следующим участникам;
2. вторая пара выполняет то же самое.

Эстафета считается законченной, когда один из первых участников поднимет вверх руку.

Игра-эстафета №10 встречная «Золушка и мачеха».

Приготовьте ведро, щетку и совок, а также по 5 кубиков на каждую команду. Каждую команду делят на две равные части. Одна встает на линии старта, другая – на финише, лицом друг к другу. С одной

стороны участники будут «Золушками», а с другой – «злыми мачехами». В руках у первой «Золушки» ведро, щетка и совок. На линии движения от старта до финиша разбросаны пять кубиков – «мусор».

1. Первый участник двигается вперед, собирая по дороге кубики в ведро с помощью совка и щетки, каждый раз ставя ведро на пол, когда все кубики собраны, «Золушка» передает ведро с кубиками, щетку и совок «мачехе», то есть участнику команды, стоящему напротив;
2. «мачеха» разбрасывает кубики по всей линии движения, бежит в команду напротив и передаёт ведро, савок и щетку следующей «Золушке»;
3. вторая «Золушка» выполняет то же самое.
Эстафета считается законченной, когда обе группы поменяются местами и первый участник поднимет вверх руку.

Игра-эстафета №11 линейная «Передай короб».

1. Первый участник бежит с коробом за спиной до обруча, стоящего вертикально, пролезает в обруч, бежит до бревна, перепрыгнуть через него, огибает конус и бегом возвращается к своей команде, передает короб следующему участнику;
2. второй участник выполняет то же самое.
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх короб.

Игра-эстафета №12 линейная «Волшебный клубок».

1. Первый участник прокатывает клубок вокруг елочек, поставленных в ряд, подталкивая его надувным молотком до конуса, огибает его и также возвращается к своей команде, передает короб следующему участнику;
2. второй участник выполняет то же самое.
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх клубок.

Картотека игр-эстафет на тему: «Шуточная Олимпиада» для детей 5 – 7 лет.

Перечень игр-эстафет на тему: «Шуточная Олимпиада»:

Игра-эстафета линейная №1 «Олимпийский факел».

Игра-эстафета №2 линейная «Необычный бобслей».

Игра-эстафета №3 линейная «Меткий хоккеист».

Игра-эстафета №4 линейная «Быстрые лыжники».

Игра-эстафета №5 линейная «Веселый биатлон».

Игра-эстафета №6 линейная «Веселый хоккей».

Игра-эстафета линейная №1 «Олимпийский факел».

Первому участнику дают «факел».

1. Первый участник, держа факел в руке, перепрыгивает на двух ногах поочередно через две гимнастические палки на стойках различной высоты, пролезает в ворота высотой 50см., бежит до конуса, огибает его и возвращается к своей команде, передает следующему участнику «Факел»;
2. второй участник выполняет то же самое.
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх метлу.

Игра-эстафета №2 линейная «Необычный бобслей».

Берем мешок для бега – это наши сани (боб). Команды делятся на тройки. Два игрока берут мешок за углы так, чтобы большая его часть лежала на земле. На мешок садится третий участник и крепко держится за два других угла мешка.

1. Первая тройка добирается до конуса, огибает его и возвращается к своей команде, передает эстафету следующим участникам;
2. вторая тройка выполняет то же самое.
Эстафета считается законченной, когда участник из первой тройки поднимет вверх руку.

Игра-эстафета №3 линейная «Меткий хоккеист».

От линии старта на расстоянии 4 – 5 метров ставятся ворота с сеткой. Командам дают по две клюшки и по два набивных мяча.

1. Игроки поочередно выполняют по одному удару, стараясь забить гол в ворота.
Побеждает команда, игроки которой забили больше голов.

Игра-эстафета №4 линейная «Быстрые лыжники».

Командам дают по две пары «лыж», изготовленных из пластиковых бутылок. Первый и второй участники надевают «лыжи».

1. Первый участник скользящим шагом движется до конуса, огибает его и возвращается к своей команде, передает эстафету следующему участнику;
2. второй участник выполняет то же самое; (в это время следующий участник так же надевает лыжи и готовится принять эстафету).
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх руку.

Игра-эстафета №5 линейная «Веселый биатлон».

На расстоянии 3 – 4 м. от линии старта обозначают линии броска, около которых кладут мешочки с песком по два на каждого участника. На расстоянии 4 м. от каждой линии броска крепят мишень. Командам дают по две пары «лыж», изготовленных из пластиковых бутылок. Первый и второй участники надевают «лыжи».

1. Первый участник скользящим шагом движется до линии броска, выполняет два броска в цель, затем возвращается к своей команде, передает эстафету следующему участнику;
2. второй участник выполняет то же самое.
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх руку.

Подведение итогов по двум параметрам:

1. *по скорости (кто первым закончил),*
2. *по точности (кто попал в мишень большее количество раз).*

Игра-эстафета №6 линейная «Веселый хоккей».

В каждой команде по 5 человек. У каждой команды по 5 набивных мячей (можно разного размера) и детская клюшка.

1. Первый участник ведёт один мяч до конуса, огибает его и возвращается к своей команде, передает эстафету следующим участникам;

2. второй участник ведёт два мяча до конуса, огибает его и возвращается к своей команде, передает эстафету следующим участникам;
3. третий участник ведёт три мяча до конуса, огибает его и возвращается к своей команде, передает эстафету следующим участникам;
4. четвертый участник ведёт четыре мяча до конуса, огибает его и возвращается к своей команде, передает эстафету следующим участникам;
5. пятый участник ведёт пять мячей до конуса, огибает его и возвращается к своей команде, передает эстафету первому участнику. Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх клюшку.

Картотека игр-эстафет на тему: «Животный мир» для детей 5 - 7 лет.

Перечень игр-эстафет на тему: «Животный мир»:

- Игра-эстафета №1 линейная «Путешествие на черепахах».
- Игра-эстафета №2 линейная «Помощь раненым зверям».
- Игра-эстафета №3 линейная «Заяц, петляющий по лесу».
- Игра-эстафета №4 линейная «Кенгуру с детенышем».
- Игра-эстафета №5 линейная «Пингвин».
- Игра-эстафета №6 линейная «Черепаха-путешественница».
- Игра-эстафета №7 линейная «Рак, спасающийся от опасности».
- Игра-эстафета №8 линейная «Ловкие обезьянки».
- Игра-эстафета №9 линейная «Белочка, несущая орех».
- Игра-эстафета №10 линейная «Трудолюбивые муравьи».

Игра-эстафета №1 линейная «Путешествие на черепахе».

1. Первый участник садится на черепаху, держится руками за ее лапы и, отталкиваясь ногами, скользит по полу до пальмы, огибает пальму, встает, берет черепаху в руки и бежит мимо удава к своей команде, передает черепаху следующему участнику;
2. второй участник выполняет то же самое.
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх черепаху.

Игра-эстафета №2 линейная «Помощь раненым зверям».

1. Первая пара держит мешковину за углы, на нее кладется игрушка, и дети несут ее к пальме, высаживают под пальму игрушку, огибают её и бегом возвращаются к своей команде, передают мешковину следующей паре;
2. вторая пара выполняет то же самое.
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх мешковину.

Игра-эстафета №3 линейная «Заяц, петляющий по лесу».

На линии движения устанавливаются 3-4 конуса - это «деревья».
Участники должны передвигаться, подражая бегу зайца. Руки - это передние лапы, ноги - задние.

1. Первый участник, опираясь на руки и отталкиваясь от пола ногами, продвигается вперед змейкой между конусами, огибает его и так же возвращается к своей команде, передает эстафету следующему участнику;
2. второй участник выполняет то же самое.
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх руку.

Игра-эстафета №4 линейная «Кенгуру с детенышем».

Понадобится каждой команде: два фартука с большим карманом, волейбольный мяч. Фартуки привязываются участникам на уровне пояса.

1. Первый участник кладет в карман мяч и прыгает на двух ногах до конуса, огибает его и так же возвращается к своей команде, передает эстафету следующему участнику;
2. второй участник выполняет то же самое.
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх мяч .

Правила: придерживать мяч руками нельзя! Важно, чтобы «малыш» не выпал из сумки.

Игра-эстафета №5 линейная «Пингвин».

Потребуется 2 теннисных мяча.

3. Первый участник ,зажав теннисный мяч на уровне колен, пронесит его до конуса, огибает его и возвращается к своей команде, передает эстафету следующему участнику;
4. второй участник выполняет то же самое.
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх руку.

Правила: при этом нельзя прыгать или бежать. Надо идти вразвалочку, как пингвин.

Игра-эстафета №6 линейная «Черепаша-путешественница».

Понадобится два пластиковых таза.

1. Первый участник встает на четвереньки, ему на спину устанавливают таз дном вверх. Получилась черепаха. Теперь она должна пройти путь до поворота и обратно, не потеряв при этом свой «панцирь». до конуса, огибает его и возвращается к своей команде, передает эстафету следующему участнику;

2. второй участник выполняет то же самое.

Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх руку.

Правила: таз придерживать нельзя, поэтому участник должен двигаться осторожно и медленно, как черепаха.

Игра-эстафета №7 линейная «Рак, спасающийся от опасности».

В эстафете участникам предстоит передвигаться задом наперед, подражая действиям рака.

1. Первый участник встает на четвереньки лицом к команде; по сигналу он начинает движение до конуса, огибает его и возвращается к своей команде, передает эстафету следующему участнику;
2. второй участник выполняет то же самое.
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх руку.

Игра-эстафета №8 линейная «Ловкие обезьянки».

В эстафете потребуются длинные веревки или канаты. Они будут «лианами». Эти лианы укладывают на землю по всей длине от старта до финиша.

1. Первый участник на высоких четвереньках, наступая на веревку ногами и держась за нее руками, преодолевает путь до конуса, огибает его и возвращается к своей команде, передает эстафету следующему участнику;
2. второй участник выполняет то же самое.
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх руку.

Игра-эстафета №9 линейная «Белочка, несущая орех».

Для каждой команды понадобится: по 5-7 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи располагают на земле так, чтобы из одного можно было допрыгнуть до следующего. Причем они могут лежать не на прямой линии. Задача «белочки» - пронести «орех» - мяч, прыгая с «дерева» на «дерево» (из обруча в обруч).

1. Первый участник, держа мяч в руках, прыгает из обруча в обруч, преодолевая путь до конуса, огибает его и возвращается к своей команде, передает эстафету следующему участнику;
2. второй участник выполняет то же самое.

Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх руку.

Игра-эстафета №10 линейная «Трудолюбивые муравьи».

Для эстафеты: по 1 гимнастической палке для каждой команды.

1. Первый участник берет палку и бежит с ней до поворотной отметки и обратно к себе в «муравейник», чтобы просить о помощи;
2. когда первый вновь вернется к старту, второй муравей берется за палку, и они проделывают тот же путь вдвоем;
3. затем они зовут третьего, и так вся команда должна ухватиться за «тяжелую ношу» и донести ее до «муравейника».

**Физкультурный досуг
построенный на
играх-эстафетах
для детей 5 – 7 лет
«Зимний олимпийский
калейдоскоп»**



**Котякина Татьяна Анатольевна
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
МБДОУ д/с №2 г. Курлово**

2018 год

Цель: Закреплять у детей знания о зимних Олимпийских играх, видах спорта, входящих в олимпийскую программу; совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать психофизические качества у детей 5 – 7 лет через игры-эстафеты.

Задачи:

1. Создавать радостное и бодрое настроение у детей.
2. Закреплять у детей знания о зимних Олимпийских играх, видах спорта, входящих в олимпийскую программу.
3. Совершенствовать у детей полученные на физкультурных занятиях двигательные умения и навыки, развивать психофизические качества.
4. Развивать у детей чувство товарищества, командный дух, желание поддерживать друг друга.

Инвентарь:

Конусы 4 шт., гимнастические палки на стойках различной высоты 4 шт., муляж факела 2 шт., ворота высотой 50 см. 2 шт., мешки для бега 2 шт., клюшки 4 шт., малые набивные мячи 4 шт., ворота с сеткой 2 шт., лыжи из пластиковых бутылок 4 пары, мешочки с песком по два на каждого ребенка, мишени 2 шт., эмблемы сделанные руками детей.

Время проведения: январь, во второй половине дня.

Место проведения: музыкально-физкультурный зал.

Предварительная работа с детьми:

1. Инструктору подготовить и разучить с детьми игры-эстафеты, подготовить атрибуты и оборудование, оформить центральную стену, подобрать стихи по данной теме.
2. Музыкальному руководителю подобрать музыкальное сопровождение.
3. Воспитателям с детьми изготовить эмблемы команд. Почитать детям о зимних Олимпийских играх, видах спорта, входящих в олимпийскую программу, разучить с детьми игры по данной тематике.
4. Родителям дома почитать детям о зимних Олимпийских играх, видах спорта, входящих в олимпийскую программу, выучить наизусть стихи по данной теме.

Ход досуга.

Под «Спортивный марш» И. Дунаевского дети входят в спортивный зал, присаживаются на гимнастические скамейки.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие юные спортсмены! Сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие в волшебную страну зимних Олимпийских игр. За окном снег, мороз, а у нас в зале уютно и тепло от дружеских улыбок и праздничного настроения.

1-й ребенок: Кружит, кружит над землею

Снежный хоровод.

Нам веселье и забавы

Пусть он принесет!

2-й ребенок: Солнце землю осыпает

Золотым дождем.

Мы огонь Олимпиады

В зале здесь зажжем!

3-й ребенок: Соберет он олимпийцев

Вьюжною зимой

И согреет своим светом

Целый шар Земной!

4-й ребенок: И зимой мы спорту рады!

Ну-ка, детвора,

Крикнем в честь Олимпиады

Дружно все: «Ура!»

«Ура!» произносят хором.

Ведущий: Сегодня будут соревноваться две команды: команда «Стрелка» и команда «Полюс».

Игроки обеих команд становятся в колонны по одному за линиями старта, обозначенные «липучкой». Напротив команд на расстоянии 6 – 8 метров ставятся ориентиры, флажки на подставке.

Игра-эстафета №1 «Олимпийский факел».

Первому участнику дают «факел».

1. Первый участник, держа факел в руке, перепрыгивает на двух ногах поочередно через две гимнастические палки на стойках различной высоты, пролезает в ворота высотой 50см., бежит до конуса, огибает его

и возвращается к своей команде, передает следующему участнику «Факел»;

2. второй участник выполняет то же самое.

Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх метлу.

Подведение итогов.

Игра-эстафета №2 «Необычный бобслей».

Берем мешок для бега – это наши сани (боб). Команды делятся на тройки. Два игрока берут мешок за углы так, чтобы большая его часть лежала на земле. На мешок садится третий участник и крепко держится за два других угла мешка.

1. Первая тройка добирается до конуса, огибает его и возвращается к своей команде, передает эстафету следующим участникам;

2. вторая тройка выполняет то же самое.

Эстафета считается законченной, когда участник из первой тройки поднимет вверх руку.

Подведение итогов.

Игра-эстафета №3 «Меткий хоккеист».

От линии старта на расстоянии 4 – 5 метров ставятся ворота с сеткой. Командам дают по две клюшки и по два набивных мяча.

1. Игроки каждой команды поочередно выполняют по одному удару, стараясь забить гол в ворота.

Побеждает команда, игроки которой забили больше голов.

Подведение итогов.

Игра-эстафета №4 «Быстрые лыжники».

Командам дают по две пары «лыж», изготовленных из пластиковых бутылок. Первый и второй участники надевают «лыжи».

1. Первый участник скользящим шагом движется до конуса, огибает его и возвращается к своей команде, передает эстафету следующему участнику;

2. второй участник выполняет то же самое; (в это время следующий участник так же надевает лыжи и готовится принять эстафету).

Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх руку.

Подведение итогов.

Игра-эстафета №5 «Веселый биатлон».

На расстоянии 3 – 4 м. от линии старта обозначают линии броска, около которых кладут мешочки с песком по два на каждого участника. На расстоянии 4 м. от каждой линии броска крепят мишень. Командам дают по две пары «лыж», изготовленных из пластиковых бутылок. Первый и второй участники надевают «лыжи».

1. Первый участник скользящим шагом движется до линии броска, выполняет два броска в цель, затем возвращается к своей команде, передает эстафету следующему участнику;
2. второй участник выполняет то же самое.

Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх руку.

Подведение итогов по двум параметрам:

1. по скорости (кто первым закончил),
2. по точности (кто попал в мишень большее количество раз).

Ведущий: Пришло время подвести итоги.

Проводится награждение команд.

Ведущий: До свидания, дорогие юные олимпийцы! Встретимся на летней Олимпиаде!

Включается запись «Спортивного марша» И. Дунаевского, участники проходят круг почета.

Военно-спортивный праздник для детей 5 – 7 лет «Мы защитники России!»



Котякина Татьяна Анатольевна
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
МБДОУ д/с №2 г. Курлово

2018 год

Цель: Воспитывать у детей патриотические чувства к Родине и Российской Армии; совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать психофизические качества у детей 5 – 7 лет через игры-эстафеты.

Задачи:

1. Воспитывать у детей патриотические чувства к Родине и Российской Армии.
2. Совершенствовать у детей полученные на физкультурных занятиях двигательные умения и навыки, Развивать ловкость, быстроту, командные и координационные способности.
3. Способствовать созданию положительного эмоционального настроения у детей.

Оборудование: Музыкальный центр, диск, звезды – 14 шт., эмблемы сделанные руками детей, карточки с символикой команд, конусы с российскими флажками – 2 шт., игрушки-автоматы – 2 шт., мягкие туннели – 2 шт., мягкие дорожки «Шагай-ка» - 2 шт., мягкие валики – 2 шт., флажки красные и желтые по 2 шт., муляжи военного обмундирования – 6 шт., обручи малые – 6шт., обручи большие – 4 шт., дорожки узкие – 2 шт., мячи большие – 2 шт., конверты – 2 шт.

Время проведения: февраль, во второй половине дня.

Место проведения: музыкально-физкультурный зал.

Предварительная работа с детьми:

1. Инструктору подготовить и разучить с детьми эстафеты и праздничные перестроения, подготовить атрибуты и оборудование, оформить центральную стену, подобрать стихи по данной теме.
2. Музыкальному руководителю подобрать музыкальное сопровождение, разучить с детьми песню.
3. Воспитателям с детьми изготовить эмблемы команд. Почитать детям о Российской Армии, разучить с детьми игры по данной тематике.
4. Родителям дома почитать детям о Российской Армии, выучить наизусть стихи по данной теме.

Ход праздника:

Под военный вальс «На сопках Манчжурии» муз. И. Шатрова в зал входят девочки, выполняют перестроение, встают в две шеренги и радостно приветствуют входящих мальчиков аплодисментами.

Под военный марш «Прощание славянки» муз. В. И. Агапкина входят мальчики, выполняют перестроение и встают в две шеренги.

1-й ребенок: Когда лежит на речках лёд
И вьюга мчится вдаль,
Чудесный праздник нам несёт
Задумчивый февраль.

2-й ребенок: Наступит праздник всех солдат,
Защитников, бойцов!
Поздравить будет каждый рад
И дедов, и отцов!

Инструктор: Дорогие ребята, уважаемые гости нашего праздника, разрешите поздравить всех вас с Днём защитника Отечества!

3-й ребенок: День нашей Армии сегодня.
Сильней её на свете нет.
Привет защитникам народа!
Российской Армии....

Дети хором: «Привет!»

4-й ребенок: В этот праздник поздравляют
Всех мужчин, со всей страны
Ведь за то они в ответе,
Чтобы не было войны!

Инструктор: Вслушайтесь только в эти гордые слова – «защитник России»- это наши солдаты, офицеры, генералы, которые всегда, в любую минуту готовы встать на защиту нашей Родины и нас вами.

5-й ребенок: Нас защищают солдаты, пилоты, моряки,
У них есть автоматы, им не страшны враги.
Приказа ждут ракеты, и на замке граница.

В готовности всё это, и нам спокойно спится.
Об армии любимой сегодня говорим,
И ей, непобедимой, спасибо повторим.

6-й ребенок: За всё, что есть сейчас у нас,
За каждый наш счастливый час,
За то, что солнце светит нам,
Спасибо доблестным солдатам,
Что отстояли мир когда-то.
Спасибо Армии Российской
Нашим дедам и отцам.

7-й ребенок: Я знаю, что папа мой тоже когда-то
Был очень хорошим и смелым солдатом.
Я папу люблю и его непременно
Поздравить хочу в этот праздник военный...
Сейчас я повыше на стул заберусь,
Военную песню спою ему громко.
Пусть знает мой папа, что я им горжусь,
А он пусть гордится успехом ребёнка.

Дети исполняют песню "Что такое Родина" слова и музыка Ю. Н. Хромовой

Инструктор: Дорогие ребята, сегодняшний праздник посвящён мужчинам всех возрастов, а значит, и ребятам нашего детского сада. Пришло время проверить боевую готовность наших мальчишек и узнать, сумеют ли они стать в будущем настоящими защитниками.

В состязаниях участвует команда «Летчики», давайте поприветствуем их.

Мальчики-летчики под марш проходят и встают на правой стороне зала.

Инструктор: А сейчас встречаем их соперников команду «Десантники».

Мальчики-десантники под марш проходят и встают на левой стороне зала.

Инструктор: Команды поприветствуйте друг друга.

Мальчик-летчик: Мы пришли к вам победить,
Лучшими желаем быть!

Мальчик-десантник: Ты, соперник, не косись,
Ты, соперник, улыбнись!
Известно – кто-то победит,
Ну а слабейший пролетит.

Инструктор: Пришло время представить жюри.....

8 – ребенок: Пусть жюри весь ход сраженья
Без промашки проследит.
Кто окажется дружнее,
Тот в бою и победит.

Инструктор: Делу – время, час – забаве,
Рота первая – направо!
Тут вторая становись!
Состязания начались!

Команды под марш проходят на старт, взрослые готовят атрибуты.

Испытание первое «Передай автомат».

1. Первый участник команды держит автомат в руках над головой. По сигналу участники команды передают автомат над головами последнему участнику.
2. Последний участник, получив автомат, бежит до конуса, огибает его и возвращается к линии старта, передает автомат и становится в начало колонны и т. д.
3. Эстафета считается выполненной, когда первый участник занимает своё место с автоматом над головой.

Жюри подводит итоги, взрослые готовят атрибуты.

Испытание второе «Полоса препятствий с автоматом».

1. Первый участник берет автомат, сгруппировавшись, проходит через мягкий туннель, не касаясь руками пола.

2. Проходит на коленках, держа автомат вверх, по мягкой дорожке «Шагай-ка», встает на ноги, опускает автомат.
3. Перепрыгивает на двух ногах через мягкие валеки, обегает конус.
4. Возвращается бегом к команде, передает автомат следующему игроку.

Жюри подводит итоги, взрослые готовят атрибуты.

Испытание третье «Переправа».

1. Первый участник передвигается до конуса, переходя из одного обруча в другой, вставая только в обруч.
2. Оказавшись за конусом, берет обручи в руку.
3. Возвращается бегом к команде, обручи следующему передает игроку.

Жюри подводит итоги, взрослые готовят атрибуты.

Испытание четвертое «Перепрячем склад с боеприпасами».

1. Первый участник бежит до обруча, в котором лежат 3 военных атрибута, берет один предмет и переносит его во второй обруч, затем возвращается за вторым предметом, переносит его в обруч, затем проделывает то же самое с третьим предметом.
2. Добегает до конуса, огибает его и возвращается к месту старта и передает эстафету.

Жюри подводит итоги, взрослые готовят атрибуты.

Испытание пятое «Сигнальные флажки».

1. Первый участник с красным флажком в руках бежит до обруча, огибает его, кладет красный флажок и берет желтый.
2. Бежит к команде, передает следующему участнику желтый флажок.
3. Второй участник бежит до обруча, огибает его, меняет флажки и возвращается к команде.

Жюри подводит итоги, взрослые готовят атрибуты.

Испытание шестое «Доставь секретный пакет»

1. Первый участник с письмом в руке пробегает через два обруча (находящихся на одной линии).
2. Бежит до конуса, огибает его, пробегает через два обруча, передает письмо следующему участнику.

Жюри подводит итоги, взрослые готовят атрибуты.

Испытание седьмое «Быстрый мяч»

1. Первый участник ставит руки на пояс и прыгает на двух ногах через узкую дорожку боком вправо и влево, продвигаясь вперед, затем пролезает поочередно через три обруча, бежит до конуса, берет мяч, выполняет ведение мяча, передает мяч второму участнику.
2. Второй участник выполняет ведение мяча до конуса, кладет мяч за конусом, пролезает поочередно через три обруча, затем ставит руки на пояс и прыгает на двух ногах через узкую дорожку боком вправо и влево, продвигаясь вперед, передает эстафету.

Подведение итогов, вручение грамот, медалей и сладких призов.

Инструктор: Сегодня мы и увидели, какие наши мальчики молодцы!

Пройдут годы, и каждый из них пойдёт служить в армию и будет настоящим защитником России. На этом наш праздник, посвящённый Дню защитника Отечества, заканчивается. Надеемся, что вам понравилось, и вы все покинете зал с хорошим настроением.

Под военный марш «Прощание славянки» муз. В. И. Агапкина дети уходят из зала.

**Физкультурный досуг
построенный на
играх-эстафетах
для детей 5 – 7 лет
«По дорогам сказок»**



Котякина Татьяна Анатольевна
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
МБДОУ д/с №2 г. Курлово

2019 год

Цель: Закреплять содержание сказок; совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать физические качества у детей 5 – 7 лет через игры-эстафеты.

Инвентарь: Музыкальный центр, флешка с музыкой, костюм Петрушки для взрослого, медали для детей, символика для команд «Колобок» и «Золотая рыбка», игрушки колобки и рыбки по количеству эстафет, два конусы, две деревянные ложки, два яйца золотых и два простых, две метелки, два пластиковых ведра, в них положим балласт – по 6 мешочков с песком, два воздушных шара, эмблемы сделанные руками детей.

Время проведения: ноябрь, во второй половине дня.

Место проведения: музыкально-физкультурный зал.

Предварительная работа с детьми:

1. Инструктору подготовить и разучить с детьми игры-эстафеты, подобрать загадки для детей, подготовить атрибуты и оборудование, оформить центральную стену.
2. Музыкальному руководителю подобрать музыкальное сопровождение.
3. Воспитателям с детьми изготовить эмблемы команд. Почитать отрывки о бароне Мюнхаузене, рассмотреть иллюстрации.
4. Родителям дома почитать детям рассказы Н. Носова «Незнайка и его друзья».

Ход игры-соревнования.

Зрители сидят в зале. Под песню «В каждом маленьком ребенке» дети входят в зал, присаживаются на гимнастические скамейки. Команда «Золотая рыбка» занимает скамейку у окна, а команда «Колобок» занимает скамейку у стены.

Звучит вступление «В гостях у сказки»

Ведущий: Здравствуйте, ребяташки, девчонки и мальчишки!

Приглашаем всех на праздник
Он спортивный, не простой
Будем бегать, веселиться,

Сказка нас зовет с собой.

Скажите, вы любите сказки?

Дети хором: Да!

Звучит музыка к кинофильму «Три орешка для золушки», ведущий говорит слова: «С раннего детства вы слышите сказки. Пока вы еще маленькие, вам рассказывают их взрослые, а потом вы пойдете в школу и сами научитесь читать. Читая сказки, мы попадаем в чудесный, загадочный мир. Сегодня мы с вами совершим путешествие в этот таинственный мир сказок. Наше путешествие пройдет в виде соревнования двух команд, а вот название команд попробуйте отгадать.

Ведущий: На тарелочке лежал, как остыл — и убежал.

Встретил он зверей в лесу, на беду свою — лису.

Ей попался на зубок круглый, вкусный ...

Дети хором: Колобок!

Ведущий: Давайте, поприветствуем команду «Колобок».

Дети приветствуют команду «Колобок».

Ведущий: В одеянье золотом дом её на дне морском.

Всех дарами награждает и желанья исполняет.

Дети хором: Золотая рыбка!

Ведущий: Давайте, поприветствуем команду «Золотая рыбка».

Дети приветствуют команду «Золотая рыбка».

Ведущий: Но прежде чем эстафету начать

Предлагаю вам загадку отгадать.

Было яичко у нас золотое,

А осталось лукошко пустое -

Плачет дед, плачет баба,

Но их утешает.....

Дети хором: Курочка Ряба

Игра-эстафета № 1 «Меняем золотое яичко на простое»

Первому участнику дают деревянную ложку, в которой лежит золотое яйцо.

1. Первый участник с ложкой в руке бежит до обруча, огибает его, кладет золотое яйцо в корзинку и берет простое яйцо, кладет его в ложку;
2. бегом возвращается к команде, передает следующему участнику ложку с простым яйцом;

3. второй участник с ложкой в руке бежит до обруча, огибает его, кладет простое яйцо в корзинку и берет золотое яйцо, кладет его в ложку;
 4. бегом возвращается к команде, передает следующему участнику ложку с золотым яйцом.
- Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх ложку и яйцо.

Подведение итогов.

Ведущий: А сейчас угадайте героиню сказок.

Нос крючком, глаза большие

Словно угольки горят.

Ух, сердитая какая,

Дыбом волосы стоят!

Дети хором: Баба-Яга

Игра-эстафета №2 «Ай, да транспорт у Яги, ты попробуй, догони!»

Первому участнику дают метлу.

1. Первый участник верхом на метле бежит до конуса, огибает его и возвращается к команде, передает следующему участнику метлу;
2. второй участник выполняет то же самое.

Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх метлу.

Подведение итогов.

Ведущий: Предлагаю вашему вниманию еще одну загадку.

В шляпе с круглыми полями

И в штанишках до колен

Занят разными делами,

Лишь учится ему лень.

Кто он, быстро отгадай-ка,

Как зовут его?

Дети хором: *Незнайка.*

Игра-эстафета №3 «Незнайка на воздушном шаре»

Корзина – пластиковое ведро. В него положим балласт – мешочки с песком по количеству участников команды. Первому участнику в одну руку дают ведро, а в другую – воздушный шар.

1. Первый участник с ведром и шариком в руках бежит до обруча, огибает его, выкладывает в обруч один мешочек из ведра, то есть облегчает корзину;
2. бегом возвращается к команде, передает следующему участнику ведро и воздушный шарик, второй участник выполняет то же самое.
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх ведро и шарик.

Подведение итогов.

Ведущий: Отгадайте, о ком сейчас пойдет речь.

Обхватив ядро ногами,
Он несется над врагами.
Все секреты подсмотрел
И обратно полетел.

Дети хором: *Барон Мюнхгаузен.*

Ведущий: Ядром у нас будет воздушный шарик. Участники должны оседлать ядро, зажав его между коленями, не придерживая руками. Не забывайте, что при неосторожном обращении ядра взрываются. Если шарик-ядро лопнет, команда выбывает из игры.

Игра-эстафета №4 «Барон Мюнхгаузен на ядре»

Первый участник должен оседлать ядро, зажав его между коленями, не придерживая руками.

1. Первый участник преодолевает путь до конуса, огибает его, берет шарик в руки и бегом возвращается к команде, передает шарик следующему участнику;
2. второй участник выполняет то же самое.
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх шарик.

Подведение итогов.

Ведущий: А сейчас угадайте сказочного героя.

Всех на свете он добрей,
Лечит он больных зверей.
И однажды бегемота
Вытащил он из болота.
Он известен, знаменит -

Это доктор ...

Дети хором: *Айболит.*

Игра-эстафета №5 «Доктор Айболит ставит градусники»

Градусники заменят кегли, их складывают в корзину. Количество кеглей на 2 меньше, чем участников.

1. По сигналу «Айболит» берёт корзину и бежит до отметки и возвращается (путь в Африку). Вернувшись, достаёт кегли по одной и по очереди ставит их всем участникам (как градусники) под мышку. Кроме последнего. Ему «Айболит» отдаёт корзину, а сам выбывает из игры.
2. Новый «Айболит» быстро собирает кегли и вновь бежит до отметки и возвращается (путь в Африку). Вернувшись, достаёт кегли по одной и по очереди ставит их всем участникам (как градусники) под мышку. Кроме последнего. Ему «Айболит» отдаёт корзину, а сам выбывает из игры.

Кегли -градусники ронять нельзя.

Эстафета заканчивается, когда остаётся один «Айболит», вернувшийся из «Африки», и ни одного больного.

Подведение итогов.

Ведущий: Трое их живет в избушке там три стула и три кружки,

Три кровати, три подушки. Кто герои той избушки?

Дети хором: Три медведя.

Игра-эстафета №6 «Накроем стол для трех медведей» (от каждой команды по 4 участника)

На расстоянии 4 м. от старта лежит обруч, в котором лежат: три салфетки, три блюдца, три чайные чашки и три чайных ложки (все предметы трех размеров); 4 м. от обруча до столика.

1. Первый участник бежит до обруча, берет из обруча три салфетки и бежит до стола, раскладывает их на столе и возвращается к своей команде, передает эстафету.
2. Второй участник бежит до обруча, берет из обруча три блюдца и бежит до стола, расставляет их в соответствии с размерами салфеток (на маленькую салфетку – маленькое блюдце и т. д.) и возвращается к своей команде, передает эстафету.

3. Третий участник бежит до обруча, берет из обруча три чашки и бежит до стола, расставляет их в соответствии с размерами (на маленькое блюдце – маленькую чашку и т. д.) и возвращается к своей команде, передает эстафету.
4. Четвертый участник бежит до обруча, берет из обруча три чайных ложки и бежит до стола, расставляет их в соответствии с размерами (на маленькое блюдце – маленькую чайную ложку т. д) и возвращается к своей команде, передает эстафету.
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх руку.

Подведение итогов.

Ведущий: Сейчас я расскажу вам сказку, а вы мне помогайте.

Жили-были семь ребят —
Белых маленьких ... *(козлят)*.
Мама их любила,
Молочком ... *(поила)*.
Тут зубами щёлк да щёлк,
Появился серый ... *(волк)*.
Шкуру белую надел,
Нежным голосом ... *(запел)*.
Как коза запел тот зверь:
— Отоприте, детки, ... *(дверь)*.
Ваша матушка пришла,
Молочка вам ... *(принесла)*.
Мы ответим без подсказки,
Кто сумел спасти ребят.
Это знаем мы из сказки:

Дети хором: Вол и семеро козлят.

Подвижная игра с элементом соревнования №7 «Волк и семеро козлят»

Площадка делится на две половины – это домики козлят (в каждой команде – «дом», 7 участников – «козлята» и 1 участник – «волк»).

По сигналу оба «волка» входят в «дом» противоположной команды и начинают ловить «козлят». Тот, кого поймали (дотронулись рукой), уходит с площадки.

Выигрывает та команда, чей «волк» быстрее поймал всех «козлят». Козлятам нельзя покидать дом, то есть пределы площадки.

Подведение итогов.

Ведущий: Вот и сказочкам конец.

Кто их слушал молодец!

Кто играл в них – удалец.

Ведущий: Пришло время подвести итоги.

Проводится награждение команд.

Ведущий: Все участники успешно прошли по дорогам сказок, и награждаются медалями «Знаток сказок».

Ведущий: Вот и закончился наш праздник «По дорогам сказок». Надеемся, что вам понравилось, и вы все покинете зал с хорошим настроением.

Под песню «В каждом маленьком ребенке» участники проходят круг почета.



**Физкультурный
досуг
построенный на
играх-эстафетах**

**«Зов джунглей!»
для детей 5 – 7 лет**

**Котякина Татьяна Анатольевна
инструктор по физической
культуре
первой квалификационной
категории**

МБДОУ д/с №2 г. Курлово

2021 год

Цель: Закреплять знания детей о джунглях; совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать психофизические качества у детей 5 – 7 лет через игры-эстафеты.

Задачи:

1. Закреплять знания детей о джунглях: какие леса называются джунглями, что в них растёт, какие животные живут, кто такие коренные жители Африки, как они живут и охотятся.
2. Совершенствовать у детей бег, ползание, различные виды прыжков. Развивать ловкость, быстроту, чувство равновесия.
3. Воспитание упорства, чувства единства в команде. Прививать любовь к движению.

Инвентарь: 4 ленты по 1 м., 2 черепахи, 2 удава – набивные игрушки из ткани, 2 стойки оформленные под пальмы, 6 мягких игрушек, 2 мешковины, 12 малых набивных мячей, 2 корзины, 20 «кочек» - поролоновые диски, 2 больших обруча, 4 картонные коробки, 2 мешка, 12 повязок для рук, грим, глобус, 6 «бананов», 6 «апельсинов» из картона, оформление центральной стены..

Время проведения: май, во второй половине дня.

Место проведения: музыкально-физкультурный зал.

Предварительная работа с детьми:

1. Инструктору подготовить и разучить с детьми игры-эстафеты, подготовить атрибуты и оборудование, оформить центральную стену.
2. Музыкальному руководителю подобрать музыкальное сопровождение.
3. Воспитателям с детьми изготовить эмблемы команд. Почитать детям о джунглях и их обитателях, рассмотреть наглядный материал по данной теме.
4. Родителям дома почитать детям о джунглях, организовать просмотр передач по данной теме.

Ход досуга.

Дети сидят на стульях. Ведущий входит в зал, держа в руках глобус, звучит музыка.

Ведущий: Дети, кто знает, что я держу в руках?

Дети: Глобус.

Ведущий: Правильно, это глобус. Если бы мы могли облететь земной шар над экватором, то увидели бы сплошные зеленые пространства, самые могучие и пышные леса – джунгли. Там круглый год тепло и совсем нет

зимы. Джунгли есть в Африке, Америке, Австралии и Индии. Ребята, а вы хотите совершить путешествие в джунгли Африки?

Дети: Да.

Ведущий: Для нашего путешествия вещи брать не будем, потому что мы совершим его мысленно. Подойдите все ко мне, закройте глаза и медленно покружитесь на месте, а сейчас идите на звук колокольчика.

Дети подходят к стене с изображением джунглей, перед которой стоят папоротники, пальмы, мягкие игрушки, и открывают глаза. Звучит музыка.

Ведущий: Смотрите, в какую чащу мы попали. Это сплошная стена из пальм, лиан, огромных цветов, зарослей кустарников, пройти через которые можно только с топором. Здесь птицы похожи на цветы, и бабочки большие словно птицы. А вот и слон, обезьяна, лев и удав.

Дети: Мы выбираем Африку и играем в джунгли!

Ведущий: Тогда все превращаемся в коренных жителей Африки – племена «Умба» и «Юмба».

Звучит музыка. Участники разрисовывают лица, подвязывают на руку повязку, племени «Умба» - желтую, а племени «Юмба» - оранжевую. В случаи победы в каком-либо состязании племя «Умба» получают «банан», а племя «Юмба» - «апельсин». Когда участники готовы, они занимают свои места.

Ведущий: Поприветствуем жителей племен «Умба» и «Юмба».

Дети: Ну что же, нам не в первый раз

С тревогами дружить.

И нет опасности, что нас

Могла б остановить.

Ведущий: Вижу оба племени настроены по боевому.

Ведущий: Для разминки мы совершим путешествие на черепахах, а на обратном пути, взяв черепаху в руки, ловко пробежим мимо удавов.

Игра-эстафета № 1 линейная «Путешествие на черепахе».

1. Первый участник садится на черепаху, держится руками за ее лапы и, отталкиваясь ногами, скользит по полу до пальмы, огибает пальму, встает, берет черепаху в руки и бежит мимо удава к своей команде, передает черепаху следующему участнику;
2. второй участник выполняет то же самое.
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх черепаху.

Подведение итогов.

Ведущий: Когда обитатели джунглей выходят на охоту, кругом слышны рычание хищников, визг обезьян, вой шакалов и шипение змей. Посмотрите, эти звери пострадали в неравной схватке с тигром. Им надо помочь – перенести их в безопасное место. Вы это будете делать парами.

Игра-эстафета №2 линейная «Помощь раненым зверям».

1. Первая пара держит мешковину за углы, на нее кладется игрушка, и дети несут ее к пальме, высаживают под пальму игрушку, огибают её и бегом возвращаются к своей команде, передают мешковину следующей паре;
2. вторая пара выполняет то же самое.
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх мешковину.

Подведение итогов.

Ведущий: Жители джунглей не только охотятся, но и добывают себе растительную пищу. С высокой стройной пальмы,

Когда пора придет,
Созревшие кокосы
Каждый достает.

Не так-то просто добыть эти плоды, но у вас обязательно получится.

Игра-эстафета № 3 линейная «Сбор кокосов».

1. Первый участник боковыми прыжками перепрыгивает через удава, продвигаясь вперед, таким образом добравшись до пальмы, берёт под ней мяч и бегом возвращается к своей команде, кладет мяч в корзину, передает эстафету следующему участнику;
2. второй участник выполняет то же самое.
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх руку.

Подведение итогов.

Ведущий: Тревога! На вас напали! Спрятаться от захватчиков можно за болотом. Пройти через него можно только по кочкам. Главное не оступиться, а то упадете в болото, которое просто кишит крокодилами.

Игра-эстафета №4 линейная «Переход через болото».

1. Первый участник, наступая на поролоновые диски, доходят до большого обруча и прыгают в него. Когда все племя будет в сборе, эстафета закончится.

Подведение итогов.

Ведущий: Если вы все же попали в плен, о вас должны позаботиться ваши вожди: освободить свое племя и вывести его с чужой территории. Держитесь друг за друга, а то можете отстать и заблудиться. Готовы! Тогда быстро пошли.

Игра-эстафета №5 линейная «Спасение племени».

1. Дети, держа друг друга руками за пояс, быстрым шагом движутся к старту и выстраиваются там.

Подведение итогов.

Ведущий: Чужой лагерь вы покинули, но по пути домой на вас может напасть тигр. Давайте обманем его, собьем с толку, оставив непонятные следы.

Игра-эстафета №6 линейная «Обмани тигра».

1. Первые участники передвигаются, поставив ноги в коробки до конуса, огибает его и возвращается к своей команде, передает эстафету следующему участнику;
2. Вторые – стоя в мешке, прыжками продвигаются вперед до конуса, огибает его и возвращается к своей команде, передает эстафету следующему участнику;
3. Третье задание – один ребенок сидит на мешковине, а другой везет его, держа углы мешковины до конуса, огибает его и возвращается к своей команде, передает эстафету следующему участнику;
4. Четвертое задание – «тележка», когда один ребенок берет за ноги другого, а тот передвигается, опираясь на ладони до конуса, огибает его и возвращается к своей команде, передает эстафету следующему участнику;
Эстафета считается законченной, когда первый участник поднимет вверх руку.

Подведение итогов.

Ведущий: Вам удалось обмануть тигра. Наконец вы у себя дома! И пришло время подвести итоги.

Подводятся итоги. Проходит награждение, пожелание племенам хорошо повеселиться. Дети исполняют африканский танец и уходят в группу.

5 ГЛАВНЫХ ПРАВИЛ

ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ИГР-ЭСТАФЕТ

- 1.** Каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазанием, бегом, прыжками, метанием и т. д.), в которых соревнуются в игре. Этот принцип является основополагающим и в играх-эстафетах.
- 2.** На 1 этапе разучивания игр-эстафет предъявляются требования к правильности, четкости выполнения движений.
- 3.** На 2 этапе – постепенно увеличивается скорость выполнения движений.
- 4.** На 3 этапе – после усвоения детьми основных правил можно предлагать усложненные варианты эстафет.
- 5.** Важно также объективно оценивать деятельность детей при подведении итогов игры: необходимо оценивать достижения ребенка по отношению к самому себе, то есть его собственные достижения, ведь у каждого ребенка свои особенности, свои возможности, определяемые состоянием здоровья, сенсорным и двигательным опытом.

Игры-эстафеты - это полезно!

Эстафета – это соревнования спортивных команд, движение на дистанции, при котором на определенном этапе один спортсмен, сменяясь, передает другому условленный предмет.

Игры-эстафеты способствуют:

- формированию двигательных навыков (закреплению приобретенного умения в навык, а также выработке умения применять его в различных условиях, изменяющихся ситуациях (в соревновательной, игровой форме) и совершенствованию техники движений);
- развитию психофизических качеств ребенка (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- воспитанию положительных морально-волевых качеств (смелости и взаимовыручки) и коммуникативных (умение общаться в группе сверстников, справляться с конфликтными ситуациями, формирование чувства дружбы и т.д.);
- формированию мотивации достижения цели у детей старшего дошкольного возраста.



Игры-эстафеты

- это здорово!

Спортивные игры, к которым относятся и игры-эстафеты, являются важным средством для развития ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В совершенствовании координации движений, в развитии смекалки и изобретательности.

Игры-эстафеты – это наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Преимущество игр-эстафет перед строго дозируемыми физическими упражнениями в том, что они всегда связаны с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Дети проявляют большой интерес к играм-эстафетам. Их увлекает разнообразие движений в одной игре, - пробежать, перелезть, подлезть, пройти по скамейке, прыгнуть и т. д.,