

Презентация на тему: “Игры – эстафеты в дошкольном возрасте”



Д/С №2 “Искорка”
Г. Протвино
Воспитатели:
Горбань О.П.
Чернова Л.Н.



Дети дошкольного возраста проявляют большой интерес к играм – эстафетам. Их увлекает разнообразие движений в одной игре: пробежать, перелезть, подлезть, пройти по скамье, вспрыгнуть и спрыгнуть с ящика и т.д., соревновательный характер. В старшем дошкольном возрасте они уже достаточно хорошо владеют основными движениями, а игры – эстафеты построены на знакомом материале.

В педагогической истории России подвижным играм придавалось большое значение (вторая половина XIX в.) Они рассматривались как основа физического воспитания.

Игры – эстафеты нужно использовать, так как они являются эффективным средством развития ловкости и других физических и морально-волевых качеств детей. Это лучший путь развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста, когда у них уже есть необходимый запас двигательных навыков, это применение игр и игровых заданий, где движения выполняются в сложных, часто меняющихся условиях.

Актуальность



На сегодняшний день игры-эстафеты используются в дошкольных учреждениях и интерес к ним не ослабевает, поэтому банк игр-эстафет должен постоянно пополняться у педагога.

Регулярное применение игр-эстафет в совершенствовании основных движений повысит их качество выполнения у детей дошкольного возраста, что повысит двигательную деятельность детей.

Цель и задачи



Цель:

Изучить применение игр-эстафет в совершенствовании основных движений, повысить их качество выполнения у детей дошкольного возраста, что повысит двигательную деятельность.

Задачи:

1. Формировать умение детей использовать игры-эстафеты для достижения результата.
2. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
3. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.



В процессе проведения игр-эстафет у дошкольников формируются:

- Потребность в двигательной активности;
- Гармоничная личность, умеющая дружить, способная проявлять чувства уважения, доброты;
- Способность к устойчивому вниманию и сообразительность, являющаяся важными предпосылками успешной учебы;
- Двигательная культура;
- Навыки здорового образа жизни.

Материально-техническое обеспечение



Спортивная база:

Спортивный зал, открытая спортивная площадка на территории ДОУ.

Спортивное оборудование:

Мячи разных размеров, прыгалки, кубики, палки, мешочки, коврики, маты, маски для игр и игрушки...



Эти разные эстафеты

Что такое эстафета?

Эстафета (устар.) – срочное сообщение, передаваемое сменяющимися друг друга нарочными, преимущественно конными (*Советский энциклопедический словарь, 1987 г.*).

Эстафета – соревнования спортивных команд – бег, движение на дистанции, при котором на определенном этапе один спортсмен, сменяясь, передает другому условленный предмет (*С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. Толковый словарь русского языка, 1997 г.*).

Эстафета – (*франц. estafette, от итал. Staffetta, уменьшительное от staffa – стремя*) - командные соревнования в скорости преодоления дистанции, разбитой на этапы. Спортсмены, входящие в команду, после завершения своего этапа передают друг другу (во многих видах спорта – символически) эстафетную палочку (*Олимпийская энциклопедия, 1980 г.*).

Эстафеты в спорте.

Эстафеты являются неотъемлемой частью соревнований во многих видах спорта.

Впервые на V Олимпийских играх (Стокгольм, 1912 г.) в программу соревнований по **легкой атлетике** были включены эстафеты 4x100 м и 4x400 м. В этих классических олимпийских эстафетах проводимых как среди мужских, так и женских команд, спортсмены передают эстафетную палочку. Палочка представляет собой цельную гладкую полую трубку из металла, дерева или иного твердого материала (длина 28 – 30 см, окружность 12 – 13 см, вес не более 50 г), обязательно яркого цвета, чтобы ее было хорошо видно на расстоянии.

Классификация эстафет

Эстафеты классифицируются по различным признакам.

По количеству включенных заданий эстафеты классифицируются на простые и сложные. Если задание одно (передача мяча, ведение мяча, бег на определенное расстояние), то это простые эстафеты, если заданий 2 и более – комбинированные. Эстафета с полосой препятствий считается комбинированной эстафетой.

По требованиям к выполнению заданий эстафеты бывают строго регламентированными – задание надо выполнять заранее утвержденным способом – и произвольные – задание может выполняться любым способом, выбирая для себя самый рациональный и удобный.

По характеру перемещений эстафеты бывают линейными, круговыми, встречными.

- В линейных эстафетах участники перемещаются прямолинейно или выполняют задание по цепочке, выстраиваясь в колонны или шеренги.
- В круговых эстафетах игроки или сами перемещаются по кругу, или построены в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону.
- половины участников каждой команды располагаются на противоположных сторонах площадки и перемещение игроков или передача эстафеты идет навстречу друг другу.

По способу действия игроков эстафеты бывают индивидуальными и коллективными.

- В индивидуальных эстафетах все участники по очереди выполняют обусловленные действия: а) на месте; б) с передвижением разными способами; в) с передвижением и дополнительными заданиями.
- В коллективных эстафетах участники передвигаются группами, и здесь: а) важно согласовывать действия всех участников; б) использовать поочередные передвижения, сочетая с коллективными действиями.
- Применяются эстафеты, в которых задание выполняется поочередным передвижением групп по 2 – 3 и более участников. Такие эстафеты в классификации занимают промежуточное положение.

По основному виду движений различают эстафеты с бегом, прыжками и т.п.

Кроме того, эстафеты классифицируются и **по виду упражнений**: на гимнастические, легкоатлетические (с бегом, прыжками), игровые (баскетбол, футбол, гандбол), лыжные, водные.

Могут быть **тематические эстафеты** (сюжетные) и комические.

Линейная эстафета является **основным вариантом всех эстафет**, поэтому следует уделять больше внимания правильному обучению.

Правила проведения эстафет

Правило 1. Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми, не приводите их в пример. Если вы хотите подчеркнуть динамику в работе ребенка над каким-то своим качеством, то лучше сравнивать его успехи с его же результатами вчера, неделю или месяц назад.

Правило 2. Избегайте соревновательных моментов в играх. Пусть лучше ребенок играет для собственного удовольствия и пользы, а не с целью выиграть. Также нежелательно ставить тревожному ребенку временные рамки выполнения задания или подгонять его. Этим вы вряд ли ускорите его действия, а вот уровень тревожности поднимите наверняка.

Правило 3. Вводите ребенка в новую игру осторожно, давая ему возможность спокойно ознакомиться с ней, понаблюдать за образцом действий (если таковые есть). Если вы ощущаете сопротивление ребенка, его нежелание участвовать в игре, ни в коем случае не настаивайте. Можно заставить человека выполнить какие-то действия, но нельзя заставить играть по-настоящему! В таких затруднительных случаях старайтесь проявить творческий подход, чтобы заинтересовать ребенка и снизить его беспокойство.

Игры-эстафеты с использованием физкультурного инвентаря

Кубик, мячик, палочка,
Обруч и скакалочка.
Что по нраву – выбирай
И играй, играй, играй!

Предлагаемые эстафеты можно проводить как на открытом воздухе (на площадке дошкольного учреждения), так и в помещении (в физкультурном и музыкальном залах, групповой комнате). Все указанные предметы есть в физкультурных уголках групп, поэтому эстафеты можно проводить во время физкультурной паузы между занятиями или в качестве физкультминутки на занятиях по математике, так как в некоторых играх закрепляются элементарные математические представления. Возможности места проведения эстафет разные, поэтому длина дистанции в эстафетах данного пособия задана нижней и верхней границами. Чем меньше длина дистанции, тем в большей степени решается задача развития ловкости.



Эстафеты с использованием кубиков

В играх, где требуются различные манипуляции с кубиками руками, целесообразно использовать предметы с ребром 5 – 7 см; в эстафетах, где кубики применяются в качестве ограничителя (ориентира) или препятствия, лучше взять предметы большего размера – 7 – 10 см.

«НА ОДНОЙ НОЖКЕ»

Подготовка к игре. Обозначается линия старта-финиша, от которой на расстоянии 4 – 5 м для каждой команды отмечается (линией, крестиками, кружками) место, куда ставятся 2 кубика одинакового цвета на расстоянии 30 – 40 см друг от друга. Это – «воротики». Команды строятся в колонны по одному. У первых участников в руке по кубику другого цвета.

Проведение игры. По сигналу ребенок, стоящий в колонне первым, кладет кубик перед собой на пол и начинает передвигаться вперед, прыгая на одной ноге (положение рук по выбору участника) и подталкивая кубик к «воротикам». При продвижении допускается удобная для ребенка смена толчковой ноги. Приблизившись к «воротикам» как можно ближе, участник последним движением ведущей ноги подталкивает кубик так, чтобы он проскочил между двумя кубиками и оказался за ними, затем берет его в руку и бежит обратно, передает предмет следующему члену команды.

Правило. Если участник игры нарушил расположение кубиков, образующих «воротики», он должен вернуть их в первоначальное положение.



Эстафеты с использованием мячей

«ПЕРЕДАЙ ПОД НОГОЙ»

Подготовка к игре. Команды строятся в шеренги (интервал – 1 шаг). Дети принимают исходное положение – основная стойка или сомкнутая стойка. Называются имена детей (правые или левофланговых), которые будут начинать игру. На полу перед каждым из них лежит мяч малого размера (6 – 8 см).

Проведение игры. По сигналу первые участники переключают мяч из руки в руку под поднятой и согнутой в колене ногой и передают его следующему участнику. Последний участник после выполнения задания кладет мяч на пол и поднимает руку вверх. Это означает окончание игры.

Вариант игры.

1. Каждый участник переключает мяч из руки в руку сначала под одной, затем под другой ногой, только после этого отдает его товарищу.
2. Выполнить переключивание мяча под ногой (одной или под обеими), бросить его вниз, поймать, передать товарищу.
3. Игра проводится с одного фланга шеренги на другой и обратно. От ребенка, начинающего эстафету, к участнику, стоящему в шеренге с другого фланга, все игроки переключают мяч только под правой (левой) ногой (дать ориентир), в обратном направлении – под другой ногой.
4. После выполнения задания с переключиванием мяча из руки в руку (основной вариант игры или варианты 1 и 2) и передачи предмета товарищу выполнить прыжок на месте с поворотом на 180°. Участник, получивший мяч последним, после поворота начинает эстафету в обратном направлении.



Эстафеты с использованием обручей

«БОКОВОЙ ГАЛОП ПАРАМИ»

Подготовка к игре. Обозначается линия старта-финиша. Для каждой команды на расстоянии 5 – 10 м от линии старта-финиша параллельно ей отмечают по одной короткой линии (50 – 80 см). команды строятся в колонны по два. Первая пара стоит в обруче (диаметр 80 см) лицом друг к другу, остальные дети лицом к линии движения.

Проведение игры. По сигналу первые участники выпрыгивают из обруча назад, поднимают его и прыжками (боковой галоп) передвигаются к ориентиру. Затем кладут обруч за линию (или таким образом, чтобы линия оказалась посередине положенного обруча – диаметром), хлопают друг друга по ладошке, поднимают предмет и так же прыжками возвращаются к своей команде, надевают обруч на следующую пару (ожидающие участники уже стоят лицом друг к другу). Пара, выполнившая задание, с разных сторон обходит свою команду и встает в конце колонны. Эстафета заканчивается, когда участники последней пары наденут обруч на начинающих игру, и они примут исходное положение.

Правило. Выполнять прыжки, а не бежать.

Указания.

1. Целесообразно, чтобы дети в парах были приблизительно одинакового роста.
2. Чтобы прыжки выполнялись синхронно, ребята в паре могут заранее договориться



Эстафеты с использованием гимнастических палок

«БЕГОМ ВОКРУГ ПАЛКИ»

Подготовка к игре. Отмечается линия старта-финиша. На расстоянии 5 – 10 м от нее для каждой команды отмечается крестиком (кружком) место, рядом с которым кладется гимнастическая палка. То же выполняется и на середине дистанции. Команды строятся в колонны по одному.

Задание. Добежать до первой палочки, поставить ее вертикально на отметку и, поддерживая ее рукой за верхний край, обежать ее по кругу в любом направлении, положить на место. Затем добежать до второй палочки и выполнить те же действия, бегом вернуться к команде, касанием руки передать эстафету, встать в конец колонны.

Правило. Выполнить полный круг (в качестве ориентира для начала и окончания бега вокруг палочки дать расположение самого ребенка спиной к команде).

Варианты игры.

1. Вокруг одной палки пробежать по часовой стрелке, вокруг другой – против часовой стрелки (дать ориентиры). Выполнять в любой последовательности.
2. Вокруг каждой палки выполнить по два круга (по одному в каждом направлении).



Эстафеты с использованием скакалок

«ВРАЩЕНИЕ СКАКАЛКИ»

Подготовка к игре. Для каждой команды короткой линией отмечается место построения детей в колонну по два. На полу около первой пары раскладывают короткую скакалку.

Проведение игры. По сигналу участники первой пары берут скакалку (каждый за ближайший конец одной рукой), разворачиваются лицом друг к другу и выполняют 10 приставных шагов в сторону, одновременно вращая скакалку и вместе считая: «Один, два, три..., десять». Затем, удерживая скакалку, ребята бегут к команде, кладут ее на пол перед участниками следующей пары и возвращаются в конец колонны, каждый со своей стороны.

Игра заканчивается, когда скакалка окажется на полу перед участниками пары, которая начинала игру.

Вариант игры. После выполнения ходьбы с вращением скакалки остановиться, поменять руку и выполнить на месте еще 10 вращений скакалки другой рукой. Только после этого бежать к команде.



Эстафеты с использованием разных предметов

«ВОКРУГ ОБРУЧА С МЯЧОМ»

Подготовка к игре. Для каждой команды короткой линией отмечается место построения команд в колонну. Напротив, на расстоянии 5- 10 м кладут по обручу большого размера, в котором размещают мяч (диаметром 15 – 18 см или 20 – 22 см).

Перед обручем крестиком (кружком) обозначается место начала и окончания выполнения задания.

Задание. Добежать до предметов, взять мяч и, начиная от отметки, обойти вокруг обруча в любую сторону, выполняя броски мяча вниз и ловлю после отскока. Вернувшись на указанное место, положить мяч в обруч, бегом вернуться к команде, касанием руки передать эстафету следующему участнику. Встать в конец колонны.

Правило. Если ребенок потерял мяч во время выполнения задания, он выполняет его заново.

Варианты игры.

1. Выполнять подбрасывание мяча вверх и ловлю или отбивание мяча.
2. Обойти вокруг обруча в одну сторону, бросая мяч вниз, а в другую – подбрасывая вверх. Или в одну сторону вести (отбивать) одной рукой (дальней от обруча), на отметке поменять направление и далее выполнять задание другой рукой.



Планирование игр-эстафет

Сентябрь

- **«Разгрузи машину».** Перед командами стоит простая задача — разгрузить машину с кирпичами. Для этого с одной стороны площадки ставятся две коробки с кубиками («машины с кирпичами»), а с другой стороны располагаются игроки. Задача участников — добежать до «машины», взять «кирпич», вернуться к линии старта, положить ношу в обозначенное место и передать эстафету другому участнику. Побеждает та команда, которая быстрее перенесет все «кирпичи».
- **«Пройди через обручи».** Две команды становятся друг за другом в колонну. На площадке раскладывается 3—4 обруча. Задача участников — добежать до поворотной стойки (это может быть стул, куст, камень, столб, какой-то предмет) и вернуться назад к линии старта. На пути вперед необходимо преодолеть препятствия: поднять каждый обруч, продеть через себя и положить на место.



- **«Перенеси арбузы».** Для этой эстафеты вам понадобится шесть мячей разных размеров (по три для каждой команды). Перед каждым участником ставится задача: донести три «арбуза» до поворотной стойки и вернуться назад. Тот, кто уронил «арбузы», собирает их и продолжает движение к линии старта. Удерживать три мяча в руках, да еще и бежать при этом — трудная задача. Поэтому двигаются игроки медленно и осторожно.
- **«Соревнования мячей».** Дети становятся в колонну друг за другом (на расстоянии одного шага) и передают мяч через голову соседу за спиной. Когда мяч попадает в руки игрока, завершающего колонну, он бежит вперед и становится во главе группы, остальные отходят на шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли ведущего колонны. Есть еще один вариант этой игры: передавать мяч не через голову, а между ногами игроков.

Октябрь

- **«Общая картина».** Для проведения этой игры вам понадобятся два мольберта, на которых закреплены чистые листы бумаги (можно упростить задачу и прикрепить два листа ватмана на стене). Рядом положите фломастеры или маркеры с толстым стержнем. Ведущий ставит перед командами задание — написать картину: портрет человека, кошку, дом, робота и т. д. (задание должно быть простым). Каждый участник должен добежать до «мольберта», нарисовать одну деталь образа и вернуться назад. Побеждает та команда, которая первой представит свой «шедевр».
- **«Меткие стрелки».** На площадке кладется два обруча. С небольшого расстояния участники игры должны попасть теннисными мячами в обруч. У кого будет больше попаданий, тот и победил.
- **«Быстрее, выше, сильнее!»** К пяти годам большинство подвижных игр для детей приобретают спортивный характер. «Быстрее, выше, сильнее!» — этот олимпийский девиз становится актуальным, насущным для старших дошкольников. И девочкам, и мальчикам одинаково интересны активные игры с элементами бега, прыжков, преодоления различных препятствий.
- **«Быстрый, ловкий»** Инвентарь: 3 флагштока, 15 флажков, 15 кеглей Описание игры: 2 команды по 10 человек строятся в колонну по одному за стартовой линией путем чередования – мальчик – девочка. По сигналу руководителя первые участники эстафеты несут флажок до флагштока, ставят в отверстие и возвращаются к стартовой линии, передают эстафету следующему игроку – девочке, дотронувшись до плеча. Этот игрок продолжает эстафету, оббегая кегли, стараясь не задеть их и не уронить, вернуться к стартовой линии. Эстафета продолжается пока все дети не выполнят свои задания. За каждую задетую или опрокинутую кеглю игрок получает штрафное очко. Побеждает команда, которая быстрее и без штрафных очков приходит на свое место за линией старта.

Ноябрь

- «Прыгают кузнечики»

Описание игры: ребенок, встав за стартовой линией, прыгает в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Приземление – положение пяток фиксируется. С этого места прыгает второй участник, за ним – третий и т. д. У чьей команды цепочка прыжков окажется длиннее – тот победитель.

- «Линейная эстафета с бегом и прыжками»

Инвентарь: 2 мешка для прыжков, 3 больших надувных мяча.

Описание игры: 2 команды по 10 человек в каждой выстраиваются за линией старта, чередуясь - мальчик – девочка. По сигналу руководителя (судьи) первый игрок надевает на ноги мешок, «бежит» до флажтока, оббегает его, возвращается обратно и передает эстафету следующему игроку, дотронувшись до плеча. Второй игрок выполняет прыжки на надувных мячах, третий – бег в мешках, четвертый – мяч и т. д., пока все игроки не выполнят задания по очереди. Побеждает команда, пришедшая первой за стартовую линию.



Декабрь

- **«Полоса препятствий»**

Инвентарь: 2 дуги, 15 плоских дощечек.

Описание игры: 2 команды по 10 человек выстраиваются в колонне по одному игроку за стартовой линией. По сигналу руководителя первый игрок выполняет эстафету: бег с подлезанием под препятствие (дуга, продолжает бег с препятствием (по дощечкам, расположенным друг от друга на расстоянии



- **«Весёлые соревнования»**

Играющие становятся в 2 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.

- **«Кто скорее?»**

Дети располагаются на одной стороне площадки, возле них — пустые корзинки, коробки. На другой стороне находится ящик с желудями, шишками и т. д. Несколько детей с одинаковыми ведерками в руках по сигналу взрослого бегут к ящику, наполняют ведерки желудями (шишками), приносят их, высыпают в корзинки, коробки. Затем снова бегут к ящикам и наполняют свои ведерки. Игра продолжается до тех пор, пока дети не наполнят свои корзинки. Кто сделает это раньше, тот и выиграл.

- **«Догони»**

Бегают по 2 - 3 детей наперегонки. В каждой паре или тройке дети примерно одинаковой физической подготовленности. Длина дорожки до 30 м. Можно пробегать это расстояние, перепрыгивая через короткую скакалку.

Январь

- «Эстафета с обручами»

Играющие строятся в две колонны (перед каждой чертят линию). На расстоянии 6–8 м от колонн кладут по одному обручу. По команде воспитателя игроки, стоящие в колонне первыми, бегут к обручам, поднимают их вверх, пролезают через них, кладут на место и бегут к своей колонне, дотрагиваются до руки следующего ребенка и становятся в конец колонны. Каждый последующий выполняет то же самое задание. Выигрывает команда ребят, быстрее выполнившая задание.

- «С кочки на кочку»

Играющие выстраиваются в три колонны у стартовой линии. Перед каждой на расстоянии 10 м чертят или кладут плоские обручи (6–8 штук) – это кочки. По команде воспитателя первые игроки начинают прыгать из обруча в обруч. Достигнув финиша, они бегом возвращаются назад. Прыжки начинает следующий участник. Побеждает та команда, которая быстро и правильно выполнит задание.



- «Пингвины»

Играющие строятся у исходной черты в две-три колонны. У игроков, стоящих первыми, по одному мешочку с песком. По сигналу воспитателя они зажимают мешочки между колен и на двух ногах прыгают до обруча, затем берут мешочки в руки, бегом возвращаются к своей колонне и передают их следующим игрокам. Сами встают в конец своей колонны.

- «Зайцы в огороде»

В центре площадки чертят два круга: диаметр внутреннего 3 м, наружного – 7 м. Назначаются сторож и зайцы из группы ребят. Зайцы располагаются на площадке вне большого круга, а сторож находится в центре малого круга – в огороде. По сигналу воспитателя зайцы прыгают на двух ногах в большой круг. Сторож, бегая по огороду, старается их поймать. Когда сторож поймает 3–4 зайцев, игра останавливается и выбирается новый сторож.

Февраль

- «Кто быстрее до флажка»

Играющие выстраиваются в две колонны. Напротив каждой на расстоянии 5 м ставят по одному предмету (кубик, кеглю). По сигналу воспитателя игроки, стоящие в колонне первыми, прыгают на двух ногах до предмета, огибают его и бегом возвращаются к своей колонне, касаются руки следующего ребенка и встают в конец своей колонны.

- «Школа мяча»

Дети делятся на три-четыре колонны. В руках у первых игроков, стоящих в колонне, по мячу. По сигналу воспитателя первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передает следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Побеждает та колонна, которая быстрее выполнит задание.

- «Не задень предмет»

Дети строятся в две колонны у исходной черты. Напротив каждой колонны поставлены предметы в ряд на расстоянии 0,5 м. По сигналу воспитателя дети друг за другом прыгают на двух ногах между предметами (змейкой) и возвращаются на свое место. Побеждает та колонна, которая быстро и правильно выполнит задание.



- «Мяч в стену»

Играющие строятся в 3–4 колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней. По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующему, сами бегут в конец своей колонны. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание.

Март

- «Быстро за мячом»

Игроки строятся в шеренгу перед натянутой сеткой (шнуром) на расстоянии 0,5 м. Бросив через нее мяч, они быстро проходят под сеткой и ловят его после отскока от земли. Затем задание выполняет вторая шеренга игроков. Побеждает та команда, которая выполнила задание с меньшим количеством штрафных очков (за не пойманный мяч).



- «Проведи мяч»

Играющие становятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу.

Вдоль площадки параллельно друг другу ставятся кубики (5–6 штук) на расстоянии 1,5 м.

По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут два-три предмета, в игру включаются следующие ребята и т. д. Каждый выполнивший задание встает в конец своей колонны.

Март

- «Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды – охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются за кругом. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.



- «Эстафета со скакалкой»

Команды построены в колонну по одному, в руках у направляющих короткие скакалки. По сигналу первые номера начинают передвижение, прыгая обусловленным способом через скакалку и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 8-10 м, возвращаются назад, передавая скакалку вторым номерам, и т. д. Во время передвижения с учетом расстояния надо сделать не менее 10–12 оборотов скакалкой. Способы прыжков могут быть следующие: на два шага одно вращение скакалки; на каждый беговой шаг одно вращение скакалки; прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками; прыжки на двух ногах без промежуточных прыжков.

Апрель

- «Со скакалкой парами»

Игроки двух команд распределяются по парам и встают в колонны перед линией старта. В 10–12 м перед командами кладут кубы или набивные мячи, обозначая поворот. Игроки в парах плотно встают друг к другу. У одного из них в руках короткая скакалка. По сигналу оба игрока устремляются вперед, перепрыгивая через скакалку.

Добежав до поворотного пункта (стойки, куба), они возвращаются обратно, однако скакалку вращает другой участник игры. После пересечения стартовой линии первой парой упражнение выполняет новая пара. Игра заканчивается после финиша последней пары.

- «Эстафета кузнечиков»

Две-три команды строятся в колонны перед стартовой линией. По сигналу первые номера прыжками преодолевают установленную дистанцию в 10–15 м туда и обратно, обязательно заступая за черту на противоположной стороне площадки. Как только первый участник, приземлившись за стартовой чертой, коснется рукой следующего участника, тот начинает прыжки и т. д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. В эстафете могут выполняться следующие задания: прыжки на двух ногах, прыжки на правой ноге, прыжки на левой ноге, туда – на правой ноге, оттуда – на левой или наоборот.

Вариант эстафеты. Каждый участник старается преодолеть дистанцию за меньшее число прыжков.

Победитель определяется по наименьшей сумме прыжков, затраченных всеми участниками команды. При таком варианте могут применяться длинные прыжки с ноги на ногу, а сама эстафета проводится в одном направлении с постепенным переходом участников на противоположную сторону площадки.

Игры–эстафеты с детьми старшего дошкольного возраста могут проводиться с целью общей и специальной разминки – для улучшения эмоционального состояния детей и для развития определенных двигательных способностей.

В играх – эстафетах могут преобладать передвижение различными способами по полу (залу).

На начальных этапах разучивания эстафет нужно предъявлять требования к правильности, четкости и скорости. После усвоения можно варианты усложнять. Можно изменить исходное положение участников команд на линии (сидя, стоя, руки вверх...).

Эстафеты могут проводиться в нетрадиционном делении далее (круг, треугольник, овал, цифры, ромб...).

Игры – эстафеты делятся на 3 группы: (малой, средней и большой подвижности).

Различают соревнования 3 видов: (индивидуальные, коллективные, индивидуально-коллективные).

При формировании двигательной активности игры-эстафеты с перемещением игроков педагог должен учить детей слушать и запоминать инструкцию: быстро и четко выполнять задания, воспитывать доброжелательное отношение к участникам.

1 - единица, очень тонкая, как спица.



2 - выгибает тонко шею, волочится хвост за нею



3 - тройка третий их значков состоит их
двух крючков



4 - а это четыре – толстый локоть оттопыря



5 - это пять – красивая цифра



6 - цифра шесть - дверной замочек, сверху крюк,
внизу крючочек



7 - а семерка кочерга, у нее одна нога



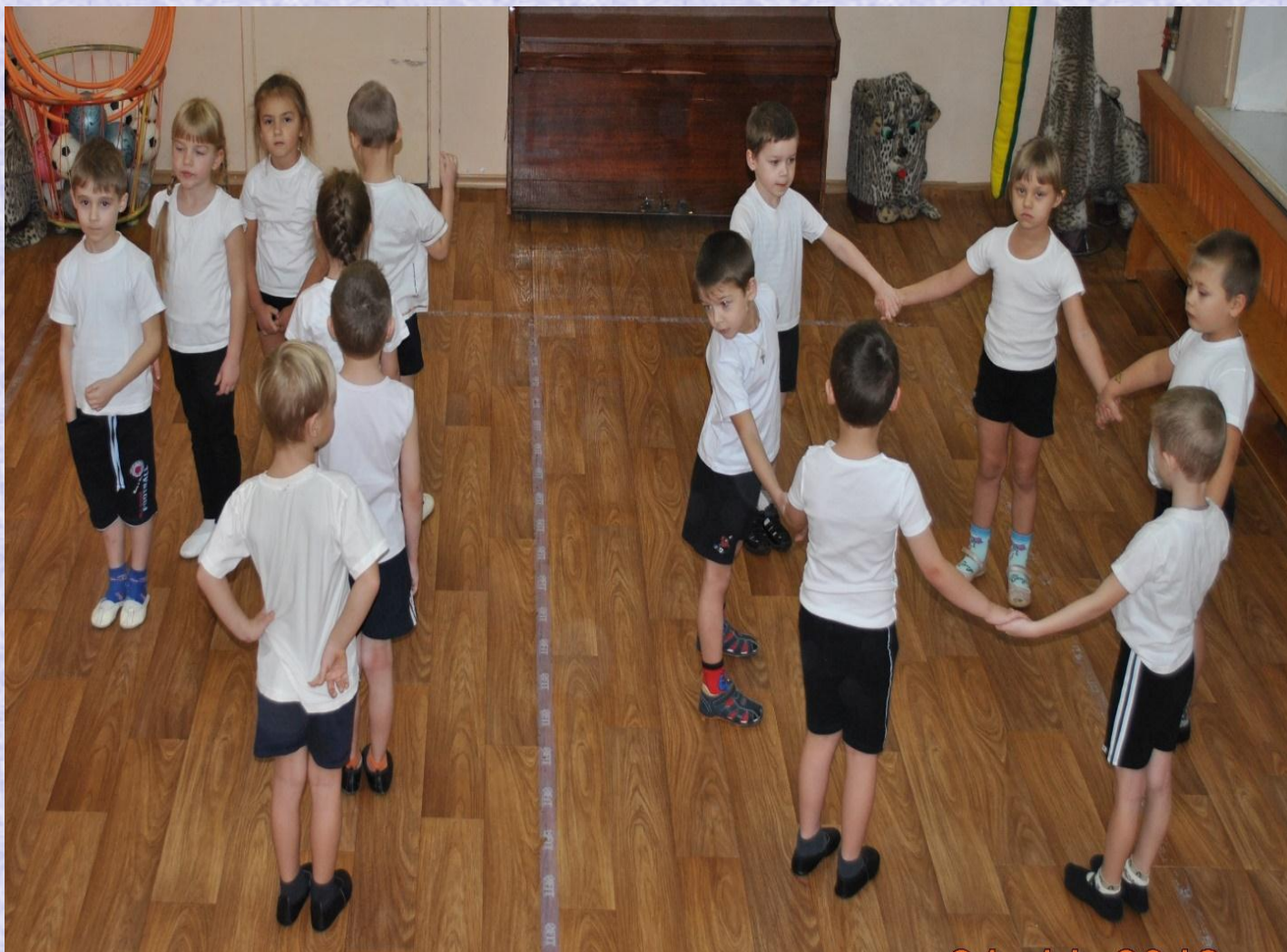
8 - это два кольца без начала и конца



9 - девятка это акробатка, если на голову встанет
цифрой шесть станет



10 - Сумма пальцев двух перчаток в результате даст десятку



Спасибо за внимание!

