ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

«Использование игр – эстафет для развития скоростных качеств у детей старшего дошкольного возраста»



**Актуальность:** в настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно: современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровье, приобретенное в ранний и дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе Дошкольной образовательной организации, призванных заложить основы крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребенка. Нельзя не согласиться, что одной из первостепенных задач воспитательного процесса является физическое воспитание дошкольников.

Игры-эстафеты – это наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Игра – это естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неуемной потребности его в жизнерадостных движениях. Преимущество игр-эстафет перед строго дозируемыми физическими упражнениями в том, что они всегда связаны с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

**Цель:** развитие скоростных качеств дошкольников посредством использования игр-эстафет.

**Задачи:**

1. Изучить теоретические аспекты игр-эстафет.

2. Рассмотреть практические основы организацию и методику руководства играми-эстафетами для развития скоростных качеств у детей 5-7 лет.

3. Разработать сборник игр – эстафет для детей старшего дошкольного возраста

4. Реализовать материалы проектной деятельности.

**Участники проекта:**

Дети подготовительной группы, воспитатели, инструктор по физической культуре.

**Тип проекта:** спортивно-познавательный.

**Продолжительность:** 2 недели

**Результат проекта:**

Улучшенные показатели физического развития детей: общая моторика, двигательные навыки, координация движений, мышечный тонус.

**Организация проекта:**

**Работа с родителями:**

Наглядная информация для родителей:

«Игры соревновательного характера»

**Работа с воспитателями:**

Консультация: «Игры – эстафеты как наиболее увлекательная форма двигательной активности детей старшего дошкольного возраста»

**Работа с детьми:**

* Знакомство с новыми играми – эстафетами.
* Упражнения, подвижные игры.
* Проведение досуга по физической культуре «Весёлые старты»

Приложение 1.

***Консультация для воспитателей***

ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ КАК НАИБОЛЕЕ УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ФОРМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

**Двигательная активность** – это одно из условий полноценной жизнедеятельности организма. Крепкое здоровье, высокая работоспособность, хорошее самочувствие и настроение, закладывающиеся в раннем возрасте, сохраняются на протяжении многих лет благодаря физической культуре. В связи с этим в дошкольных образовательных учреждениях большое внимание уделяется выбору средств и методов физической подготовки детей, оптимизации процесса физического воспитания.

Одной из форм активизации двигательной активности детей являются игры-эстафеты. Элементы соревнования, повышающие эмоциональный тонус организма ребенка, быстрота получения результата от хорошо выполненных движений, возможность коллективных действий, присущие играм-эстафетам, вызывают повышенный интерес у детей дошкольного возраста.

Посредством игр-эстафет успешно решаются образовательные и воспитательные задачи:

закрепляются и совершенствуются приобретенные ранее двигательные умения и навыки, развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость), повышается общая работоспособность организма, воспитываются определенные черты личности, такие как смелость, решительность, организованность, активность, творчество, чувство долга и ответственности перед командой за свои действия и уважение к «противнику».

Простота и доступность игр-эстафет, их универсальность в плане проведения (спортивный зал, площадка, участок, групповая комната и т.д.) позволяют широко использовать их в дошкольных учреждениях.

Игры-эстафеты – это одна из разновидностей бессюжетных подвижных игр с элементами соревновательной деятельности командного характера. В игре дети поочередно выполняют определенное задание, которое может быть для всех участников одинаковым и различным, в зависимости от степени их подготовленности. В большинстве случаев предлагается одинаковое задание, однако для ослабленных детей оно может упрощаться (например, не выполняется подтягивание, прыжки через препятствия, а только простые задания, например, перешагивание, оббегание предметов).

Игры-эстафеты проводятся на физкультурных занятиях (как часть занятия, или вместо подвижной игры), на физкультурных праздниках, досугах, на прогулках, в походах.

Содержание игр-эстафет.

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

* бег с метанием;
* бег с подлезанием под различные снаряды и с перелезанием через препятствия;
* бег с впрыгиванием на предметы или перепрыгиванием препятствий;
* ходьба с сохранением равновесия на различных снарядах (узкая рейка гимнастической скамейки, бум);
* бег с переносом предметов;
* бег с ведением мяча одной рукой и забрасыванием в баскетбольное кольцо;
* бег с ползанием и лазаньем по гимнастическим снарядам;
* бег «змейкой» между предметами.

В игры-эстафеты не рекомендуется включать:

* акробатические кувырки вперед и назад (можно боком);
* бег по узкому буму или узкой рейке гимнастической скамейки (возможна быстрая ходьба с подстраховкой);
* лазанье по канату (во время быстрого спуска могут поранить ладони);
* бег до стены и ее касание (при неумении затормозить движение возможны удары о стену).

Правила в игре-эстафете.

Следует приучать детей к точности соблюдения правил:

* начало игры по сигналу спортивная команда: «На старт! Внимание! «Марш!», свисток, хлопок в ладоши, взмах флажком или рукой.
* очередной в команде может приступить к выполнению задания только после того, как ему передадут эстафету.
* выполнять задание обусловленным способом;
* оббегать ориентиры (поворотные флажки);
* задание выполнять до конца (если подтягиваться на скамейке – то до самого ее конца);
* при потере переносного инвентаря (мяч, кубик и т.д.) нужно остановиться, поднять его, а затем продолжить движение;
* не мешать выполнению задания другим игрокам;
* по окончании эстафеты капитан поднимает руку вверх (сигнал о завершении командой игры) и команда выравнивается в колонне.

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

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:

* постепенно увеличить количество препятствий в игре;
* изменить последовательность выполнения заданий;
* изменить способы выполнения задания;
* вводить дополнительные движения (хлопки, повороты, подпрыгивания вверх и т.д.);
* менять величину и вес предметов;
* увеличить площадку для игр;
* усложнить правила;
* усложнить взаимоотношения между детьми (передвижение парами, тройками, небольшими подгруппами и др.);
* изменить вариант построения команд на площадке;
* 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.);
* использовать нетрадиционное деление зала (по короткой стороне, по диагонали, к середине одной из длинных сторон).

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

Виды игр-эстафет

Физическая нагрузка в эстафете зависит от используемых видов основных движений и от того, где проходят игры-эстафеты - в спортивном зале или на участке детского сада или на полосе препятствий. Все это дает основание разделить игры-эстафеты на 3 группы: малой, средней и большой интенсивности.

 1. К играм-эстафетам малой интенсивности относятся эстафеты со следующими движениями: ходьба и бег с подлезанием, перелезанием, пролезанием, перешагиванием, ползанием, влезанием и спрыгиванием.

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 секунд. Повторяется такая эстафета до 5 раз.

2. Игры средней интенсивности. В этих играх увеличивается количество препятствий до 6, 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 в корзину и т.д.

3. Игры-эстафеты большой интенсивности. Это игры-эстафеты для хорошо физически подготовленных детей. Количество препятствий увеличивается до 10. К исходным положениям добавляются — сидя, спиной по направлению движения, лежа на животе и другие. И повторять эти задания можно не более 1-2 раз.

Эстафеты этой группы организуются в летнее время на дорожке препятствий.

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 характеру перемещений эстафеты делятся на линейные, встречные и круговые.

Линейные. Участники перемещаются прямолинейно или по цепочке, выстроившись в колонну или в 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 выполнят игровые задания.

**Ира-эстафета «Посадка и уборка картофеля».**

Играющие делятся на несколько команд по 5 игроков в каждой построение в колонну. У первого игрока в руках 5 небольших колец, у второго - корзинка с 5 картофелинами, у третьего - лейка, у четвертого- пустая корзина, пятый - без предметов. По сигналу первый игрок бежит в конец дистанции и разлаживает 5 колец (лунки), возвращается, передает эстафету следующему. Второй разлаживает картофель в каждую «лунку» по 1. Третий бежит с лейкой - «поливает», четвертый – «убирает» (собирает картофель в корзинку), пятый собирает кольца. Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

**Игра-эстафета «Кто быстрее».**

Первый игрок команды по сигналу ползет по скамейке на животе, подтягиваясь руками, выполняет прыжки на одной ноге из обруча в обруч (3 шт.), обегает «змейкой» между кубиками (4 шт.), подбегает к обручу, в котором лежит мяч, отбивает мяч 5 раз, кладет мяч в обруч, бежит к поворотному флажку, обегает его, возвращается по прямой, передает эстафету следующему.

Во встречных эстафетах дети каждой команды делятся на две равные части и располагаются 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 поменяются местами или пока части команд окажутся на своей стороне — в первоначальном построении.

**Игра-эстафета «Гони мяч».**

Каждая команда (их может быть 2-3) делится на 2 равные части и располагается на противоположных сторонах зала (площадки). Расстояние между противоположными колоннами 6-8 м. Первый играющий одной колонны по сигналу бежит, отбивая мяч о пол одной рукой. Добежав до первого в противоположной колонне, передает ему мяч, а сам становится в конец колонны. Получивший мяч без задержки бежит к противоположной колонне, выполняя тоже задание. И так далее. Игра проводится до тех пор, пока части команды не поменяются местами или не окажутся на своих местах.

**Игра-эстафета «Будь ловким».**

Каждая команда делится на 2 равные части, располагается на противоположных сторонах зала. По сигналу первый играющий одной колонны бежит «змейкой» между кеглями, подбегает к кубу, запрыгивает на него, спрыгивает, бежит к обручу, пролезает через обруч снизу, бежит к кубу, запрыгивает на него, спрыгивает, подбегает к кеглям, обегает их «змейкой», передает эстафету игроку из второй колонны, а сам становится в конец колонны. Игра проводится до тех пор, пока части команды не поменяются местами или не окажутся на своих местах.

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

**Игра-эстафета «Лучики».**

Все играющие делятся на три-пять команд и встают лучами от центра круга, повернувшись левым или правым боком к центру, или в колонну. Каждый луч-шеренга (колонна) является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (флажок, теннисный мяч, кеглю). По общему сигналу крайние игроки с эстафетой бегут по кругу (в одном направлении) с внешней стороны мимо остальных «лучей» к своей команде и передают палочку ожидающему с края игроку, а затем становятся в конец своей шеренги (колонны). Получивший эстафету так же обегает круг и передает ее третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.

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

В индивидуальных - 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.

4. Группируются эстафеты и с учетом вида упражнений: гимнастические; легкоатлетические; игровые бег, прыжки пр. лыжные, водные.

Также эстафеты могут быть тематическими (сюжетными) и комическими.

Методика проведения игр-эстафет

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.

Требования при отборе заданий для игр-эстафет

1. Игровые действия и правила должны соответствовать возрастным особенностям и уровню физической подготовленности детей, их умениям, навыкам, возможностям.
2. Необходимо учитывать время года (в холодную сырую погоду не следует проводить игры-эстафеты на улице – это может спровоцировать простуду).
3. Учитывать место в режиме дня, предшествующую и последующую деятельность детей.
4. Учитывать время приема пищи (через 25-30 минут после еды, но и не перед едой).
5. Учитывать условия и место проведения (размер зала или площадки, наличие инвентаря).

Требования к воспитателю при проведении игр-эстафет.

При организации и проведении игр-эстафет к воспитателю предъявляются следующие требования:

* подготовить площадку (обозначить линию старта, линию поворота – не менее 1,5 м от стены);
* подготовить необходимый инвентарь (безопасный, яркий, соответствующий возрастным и функциональным возможностям детей);
* продумать размещение оборудования (чтобы не было никаких задержек);
* изготовить вместе с детьми коллективную эмблему;
* изготовить эмблему каждому ребенку;
* подготовить индивидуальные призы (медали, грамоты, небольшие сувениры, поделки и другое);
* подготовить места для «болельщиков»;
* знать правила игры и ее содержание;
* четко, кратко, последовательно объяснить правила игры детям;
* изложить детям условия определения победителя;
* разучить с детьми речевки, девизы, познакомить со сложными сочетаниями в игре;
* распределить детей на команды сравнительно равные по силам;
* выбрать капитанов команд;
* показывать движения, сопровождая словами (на начальных этапах разучивания игр-эстафет);
* работать с детьми индивидуально по ходу игры: ободрить, подсказать как лучше выполнить задание;
* находиться у сложного препятствия, чтобы оказать помощь или подстраховать некоторых детей;
* следить за физическим состоянием здоровья детей (нагрузка дозируется);
* подвести итог, кратко анализируя ход игры, ошибки детей и их причины, неудачи команды в целом, назвать детей, проявивших смелость, выдержку, товарищескую взаимопомощь;
* вручить детям медали, сувениры, значки и т.д.;
* оформить альбомы с фотографиями или выставку «Олимпийские звездочки», «Наши чемпионы».

В играх-эстафетах дети приобретают двигательный опыт, сопереживают успехи и неудачи своих товарищей, радуются достижениям, поддерживают дружеские взаимоотношения между собой, наиболее полно реализуют свои возможности, как физические, так и нравственно-волевые.

Таким образом, использование игр-эстафет в работе с дошкольниками помогает педагогам не только решать образовательные и воспитательные задачи, но и позволяет разнообразить двигательный досуг детей.

Приложение 2.

***Игры соревновательного характера***

* 1. **Быстро за мячом**

**Оборудование:**шнур, мячи.

**Возраст:**5–7 лет.

**Ход игры:**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.

* 1. **Быстро возьми, быстро положи**

**Оборудование:**Корзина с флажками, мел.

**Ход игры:**

Дети бегут друг за другом, добегая до углов площадки. В одном углу площадки стоит корзина с флажками, на противоположной стороне стоит пустая корзина. Каждый из детей должен на бегу, не задерживая сзади бегущего, быстро взять флажок из корзины, а на другой стороне площадки положить в корзину.

* 1. **Сбей кеглю**

**Оборудование:**Кегли и мячи для них.

**Ход игры:**

Дети распределяются на две подгруппы и встают друг за другом. Перед каждой подгруппой проводят черту. В 2-3 метрах от нее ставят 5-6 кеглей на расстоянии 10-15 см одна от другой. Дети каждой группы по очереди подходят к черте и энергично катят шар (мяч), стараясь сбить кеглю. Когда все дети выполнят упражнение, подсчитывают, какая группа сбила больше кеглей.

* 1. **Зайцы в огороде**

**Оборудование:**мелок для рисования.

**Возраст:**5–6 лет.

**Ход игры:**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.

* 1. **Кто быстрее до флажка**

**Оборудование:**кубики, кегли.

**Возраст:**5–67лет.

**Ход игры:**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 колонну, касаются руки следующего ребенка и встают в конец своей колонны.

* 1. **Перебежки**

**Оборудование:**Мел, мешочки с песком или маленькие резиновые мячики – по ½ количества детей.

**Ход игры:**

На одной стороне площадке обозначают дом, на расстоянии 5-6м. от него чертят вторую линию, за которой находится другой дом. Вдоль одной из боковых сторон площадки перпендикулярно домам проводят еще одну черту. Играющие распределяются на подгруппы по 6 - 8 человек. Дети одной подгруппы встают вдоль линии любого дома. Вторая подгруппа размещается вдоль боковой линии, у каждого в руках по два мешочка с песком. По сигналу, первая подгруппа перебегает из одного дома в другой. Вторая выбивает их.

* 1. **Бездомный заяц**

**Оборудование:**Мел / обручи / скакалки, выложенные кругами.

**Ход игры:**

Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные играющие – зайцы: они чертят себе кружочки, и каждый встает в свой домик. Бездомный заяц убегает, а охотник догоняет его. Спасаясь от охотника, заяц может забежать в любой кружок. Стоявший в нем ребенок должен убегать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник будет ловить его. Как только охотнику удается поймать зайца, он выходит из игры.

* 1. **Кто сделает меньше прыжков?**

**Оборудование:**Мел.

**Ход игры:**

Несколько детей становятся за линию, по сигналу воспитателя выполняют прыжки до обозначенного чертой места, примерно 4-5 метров. Каждый из играющих старается делать прыжки как можно длиннее и считает их. Побеждает тот, кто сделает меньше прыжков.

* 1. **Кто самый меткий?**

**Оборудование:**Мешочки с песком / малые мячи, 4 - 5 мишеней, мел.

**Ход игры:**

Воспитатель делит группу детей на 4 - 5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 м от нее ставятся 4 - 5 одинаковых мишеней или между двумя стойками натягивается шнур, к которому подвешиваются 4 - 5 обручей. Дети, по одному из каждого звена, выходят на линию и бросают мешочек с песком, стараясь попасть в цель. Попавшему засчитывается очко.

* 1. **Парный бег**

**Оборудование:**Кегли / кубики – по числу звеньев

**Ход игры:**

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы...) по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей из колонн, взявшись за руки, бегут до стоящих впереди их предметов, огибают их и возвращаются в конец своих колонн. По следующему сигналу бегут вторые пары и т.д. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.

* 1. **Встречные перебежки**

**Оборудование:**Ленты двух цветов по количеству детей, мел.

**Ход игры:**

Две группы детей, с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями, в шеренги. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета - синие, желтые и т.д. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону зала. Стоящие напротив протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, и поднимает руку вверх.

* 1. **С кочки на кочку**

**Оборудование:**Мел, обручи или кочки, вырезанные из нескользкого материала.

**Ход игры:**

В середине площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4-5м. одна от другой, это - « болото» Воспитатель распределяет детей

на звенья, вызывает по одному ребенку от каждого звена и предлагает им встать на линию (берег). Перед каждым ребенком по направлению к противоположной линии на болоте чертятся кружки (кочки) на расстоянии 30-50 см. друг от друга. Воспитатель предлагает перебраться на противоположную сторону болота, прыгая с кочки на кочку.

* 1. **Попади в корзину**

**Оборудование:**Корзины, мешочки – по количеству детей.

**Ход игры:**

Дети берут мешочки и строятся в 2-3 колонны. В двух метрах от черты ставят корзины. Дети по очереди бросают мешочки от черты в корзину снизу, от плеча. Когда все дети выполнят бросок, определяют в какой корзине больше мешочков. При повторении дети бросают другой рукой. Постепенно можно увеличить расстояние до трех метров.

* 1. **Поменяй предмет**

**Оборудование:**Погремушки и кубики - по5-6 шт, обручи.

**Ход игры:**

На одном конце площадке стоит 5-6 детей, в руках у каждого погремушка. На другом конце площадке лежат обручи, в которых находится по одному кубику. На сигнал воспитателя: «Бегом!» дети быстро бегут к обручам, кладут погремушку, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Отмечается ребенок, прибежавший первым. Затем бегут следующие 5-6 детей.

***Игры-эстафеты***

|  |
| --- |
| **Мяч над головой**  Условия: по мячу на каждую команду; количество участников — от семи человек в команде.  Игроки делятся на команды. Команды выстраиваются в ряд одна параллельно другой. Игрок, стоящий первым в ряду, получает мяч. Он направляющий. Игра начинается по сигналу ведущего. Направляющий игрок поднимает мяч над головой, над головой же передает его стоящему сзади, тот делает то же самое. Оборачиваться, передавая мяч, нельзя. Когда мяч окажется у последнего игрока, он бежит вперёд и встает перед первым, игровые действия повторяются. Когда мяч снова вернется к направляющему игроку, команда хором кричит: "Стоп!". Вторая команда останавливает свои действия. Она проиграла.  **Ковер — не самолет**  Условия: по покрывалу для каждой команды; количество участников — от девяти человек в команде. Оптимальное количество игроков в команде — двенадцать человек, то есть четыре тройки.  Отмечается начало и конец игровой площадки. Игроки делятся на две команды. Команды выстраиваются в линию одна параллельно другой. Каждая команда получает по покрывалу.  Игра начинается по сигналу ведущего и осуществляется, как любая другая эстафета, только задание выполняют сразу три игрока: один садится на покрывало, а двое его везут. Роли в каждой тройке нужно распределить заранее. Разумеется, на "ковер" лучше посадить самого миниатюрного, а роль извозчиков дать тем, кто посильнее. Впрочем, об этом ребята должны догадаться сами. Когда первая тройка возвращается, в игру вступает вторая и т. д.  **Хитрый шарик**  Условия: по надувному шарику и ракетке для каждой команды; количество участников — от четырех человек в команде.  Отмечается начало и конец игрового поля. Игроки получают по надувному шарику и по ракетке, и встают параллельно друг другу в начале поля. Игра начинается по сигналу ведущего.  Задача игроков: довести шарик до конца площадки, отбивая его ракеткой и вернуться обратно, передать эстафету следующему, не давая ему при этом шарику ни лопнуть, ни упасть на пол. Кто первым придет к финишу и не допустит нарушений, тот и победитель.  **Руки вместо ног**  Условия: количество участников — от пяти человек в команде. Отмечается начало и конец игровой площадки. Игроки делятся на две команды, которые выстраиваются в линию одна параллельно другой. Игра начинается по сигналу ведущего и осуществляется, как любая другая эстафета. Первый игрок опирается на руки, а второй берет его сзади за ноги. Так пара двигается до финиша, обратно дети бегут, взявшись за руки. Кто вперед завершит эстафету, тот и победил. |

**Мой весёлый звонкий мяч**

Условия: для игры нужны баскетбольные мячи по числу команд.

Ребёнок бежит в прямом направлении, отбивая мяч одной рукой, обегает указатель, возвращается таким же способом и отдаёт мяч следующему.

Выигрывает команда, у которой мяч, обойдя всех игроков, раньше вернется к первому номеру.

**Шайбу-шайбу**

Условия: клюшка и шайба на каждую команду.

Участники команд выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой командой в 10—12 м ставят по флажку (или указателю). Первые номера в командах получают по клюшке и шайбе. По сигналу они должны, подбивая шайбу клюшкой, обвести ее вокруг флажка и вернуть обратно к линии старта. Затем клюшка передается второму игроку, который, в свою очередь, обво­дит шайбу вокруг флажка, и т. д. Побеждает команда, первая завершившая игру.

**Пингвины**

Условия: по одному мячу на каждую команду.

Две команды выстраиваются в колонны по одному. Перед ними в 10 – 12 м ставят по флажку. Первые номера в командах получают по мячу. Зажав его между коленями и передвигаясь прыжками, они устремляются к флажку, возвращаются, неся мяч в руках. Мячи передаются вторым игрокам, потом третьим и т. д. Побеждает команда, завершившая игру первой.

Когда дети натренируются, игру можно усложнить: каждый должен передвигаться с двумя мячами — один зажать между коленями, а другой держать в руках.

**Кто быстрее проползёт**

Условия:скамейки, указатели.

Команды построены в колонну по одному. По сигналу первые номера начинают передвижение, проползая по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 8-10 м, возвращаются назад, передавая эстафету вторым номерам, и т. д.

**Ловкие ребята**

Условия: 3-4 обруча на стойке на каждую команду.

Команды построены в колонну по одному. По сигналу первые номера начинают передвижение, пролезая через обручи, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 8-10 м, возвращаются назад, передавая эстафету вторым номерам, и т. д.

**С кочки на кочку**

Условия: 3-4 обруча на каждую команду, разложенные в ряд на полу.

Команды построены в колонну по одному. По сигналу первые номера начинают передвижение, прыгая из обруча в обруч на двух ногах. Обегают стойку, обратно бегут без задания, передавая эстафету следующему игроку.

Расстояние между обручами можно постепенно увеличивать

**Обезьянки**

Условия: 2 гимнастических лестницы, указатели, 2 корзины, «бананы» по количеству игроков.

Команды построены в колонну по одному. По сигналу первые номера начинают передвижение, обегая указатели змейкой, залезая на лестницу, срывая банан. Обратно бегут гладким бегом, передавая эстафету хлопком.

***Игры-эстафеты на прогулке***

1. **Гонки**

**Оборудование:**санки, кегли.

**Возраст:**5-7 лет.

**Ход игры:**дети становятся в две колонны друг за другом, держа санки за веревку. Впереди на расстоянии 10 м ставят кеглю. По сигналу воспитателя дети везут санки до кегли, огибают ее и возвращаются на свое место, отдают санки следующему. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит задание.

1. **Гонки тройками**

**Оборудование:**санки.

**Возраст:**5-7 лет.

**Ход игры:**Рядом с одними санками – трое детей. Один ребенок везет санки, второй садится на них, третий сзади подталкивает санки. По сигналу воспитателя начинаются гонки. Дети доезжают до установленного ориентира и возвращаются назад. Игра заканчивается, когда каждый ребенок из тройки побывает во всех ролях. Выигрывают те дети, которые быстрее выполнят задание.

1. **Кто первый**

**Оборудование:**санки, лыжные палки.

**Возраст:**5–7 лет.

**Ход игры:**дети, стоя на санках, отталкиваются лыжными палками, чтобы быстрее доехать до определенного места и вернуться назад. Кто вперед выполнит это задание, тот и победит.

1. **Гонки на санках**

**Оборудование:**санки.

**Возраст:**5–7 лет.

**Ход игры:**на каждые санки садится по трое детей. Они передвигаются вперед до определенного места, отталкиваясь ногами от снега. Побеждает та команда, которая раньше всех достигнет линии финиша.

1. **Собери флажки**

**Оборудование:**санки, флажки.

**Возраст:**5–7 лет.

**Ход игры:**от старта до финиша ставят флажки в один ряд друг за другом. Один ребёнок тянет санки за верёвку, второй, сидя в санках должен собрать флажки. Побеждает тот, кто первый придёт к финишу и соберёт все флажки.

1. **Черепахи**

**Оборудование:**санки, флажок.

**Возраст:**5–7 лет.

**Ход игры:**дети по два человека садятся на санки спиной друг к другу. По сигналу воспитателя, они отталкиваются ногами, стараясь как можно быстрее проехать расстояние в 10 м до флажка. Побеждает тот, кто быстрее справится с заданием.

1. **Бег на одной лыже**

**Оборудование:**лыжи.

**Возраст:**5–7 лет.

**Ход игры:**каждый ребенок встает на одну лыжу (с палками) у линии старта. По сигналу все устремляются вперед, отталкиваясь свободной ногой. Побеждает тот, кто первый достигнет финиша.

1. **Лыжные пары**

**Оборудование:**лыжи.

**Возраст:**5–7 лет.

**Ход игры:**дети встают парами, держась за руки, у линии старта. По сигналу дети бегут вперед. Побеждает та пара, которая вперед всех придет к финишу, не разъединив руки.

**9. Эстафета с обручами**

**Оборудование:**обручи.

**Возраст:**5–7 лет.

**Ход игры:**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.

**10.С кочки на кочку**

**Оборудование:**обручи.

**Возраст:**5–7лет.

**Ход игры:**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.

**11. Пингвины**

**Оборудование:**мешочки с песком, обручи.

**Возраст:**5–7 лет.

**Ход игры:**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.

**12. Школа мяча**

**Оборудование:**мячи, обручи.

**Возраст:**5–7 лет.

**Ход игры:**дети делятся на три-четыре колонны. В руках у первых игроков, стоящих в колонне, по мячу. По сигналу воспитателя первый игрок бежит до обруча, 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.

**13. Не задень предмет**

**Оборудование:**предметы (кубы, кегли), поставленные в ряд.

**Возраст**: 5–7 лет.

**Ход игры:**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.

1. **Мяч в стену**

**Оборудование:**мячи.

**Возраст:**5–7 лет.

**Ход игры:**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.

1. **Проведи мяч**

**Оборудование:**мячи, кубики.

**Возраст:**5–7 лет.

**Ход игры:**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.

Приложение 3.

*Консультация для родителей*

***Роль игр-эстафет в развитии физических качеств и интереса к занятиям физической культурой у дошкольников.***

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения всегда находится в центре внимания. Очень важной составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. Поэтому одним из важнейших направлений педагогической деятельности в дошкольных образовательных учреждениях является физическое воспитание детей.

В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности и интереса к занятиям физической культурой. Делали бы его стойким и выносливым, вырабатывали ловкость и координационные способности детей.

Мы ставим задачу развить у детей такое важное физическое качество, как ловкость. Ловкость понимают по-разному, но почти все сходятся на том мнении, что это комплексное двигательное качество и развивается оно различными средствами.

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.  Этому требованию и отвечают игры-эстафеты, которые принадлежат к группе несюжетных подвижных игр с правилами и являются для детей наиболее увлекательной формой двигательной активности, т.к. ориентируют их на достижение определенной цели. Игры-эстафеты эффективно влияют на развитие таких свойств ловкости, как согласованность (координация) движений, точность, быстрота, находчивость, способствуют развитию функции равновесия.

Все игры-эстафеты составляются из движений, предусмотренных «Программой воспитания в детском саду», т. е. выполнение их вполне доступно и интересно детям. Вместе с тем часто меняющееся расположение препятствий в играх, смена способов выполнения игровых заданий, введение дополнительных движений повышают интерес детей, стимулируют проявление различных свойств ловкости.

Детей увлекает разнообразие движений в одной игре - пробежать, перелезть, подлезть, пройти по скамье, вспрыгнуть и спрыгнуть с ящика и т. д., их соревновательный характер. В процессе игр-эстафет совершенствуются основные движения, ребенок овладевает новыми двигательными навыками и некоторыми знаниями. У него возникает возможность самостоятельного их применения в игровой и жизненной ситуации.

Особое внимание уделяется использованию игр-эстафет на свежем воздухе. При проведении игр-эстафет на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение элементов игр-эстафет в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. Проведение игр-эстафет на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка.

Таким образом, игры-эстафеты следует рассматривать как особый вид при обучении детей двигательным навыкам, формировании у них физических качеств и повышении интереса к занятиям физической культурой. И поэтому их необходимо шире включать в занятия и досуг детей.

Приложение 4.

Сценарий спортивного развлечения для детей подготовительной группы  
«Веселые старты»

Задачи:

1. Развивать физические качества: силу, скорость, ловкость, быстроту, координацию движений, совершенствовать двигательные навыки, быстроту реакции, находчивость, выносливость.
2. Воспитывать целеустремлённость и настойчивость в достижении результата, чувство товарищества и ответственности перед командой, выдержку, взаимопонимание, умение быть великодушным к проигравшим, честным в борьбе.

Ход развлечения:

*Ведущий:*Дорогие дети! Сегодня у нас не обычный день. В нашем зале состоятся «Веселые старты». Мы будем соревноваться в быстроте, силе, ловкости, находчивости. Участвовать в наших соревнованиях будут две команды.

Начнем соревнования с разминки (под музыку выполняются физические упражнения)

Дети встают врассыпную по всему залу.

*Ведущий:*Ну а теперь внимание начинаем наши соревнования. Прошу команды занять свои места.

Эстафеты:

1. **«Передай мяч»** По сигналу, первый участник из каждой команды, бежит до фишки с мячом в руках, возвращается и передает мяч следующему участнику команды. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.
2. **«Пингвины»** По сигналу, первый участник из каждой команды, прыгает на двух ногах, мяч зажат между коленями до фишки, обратно возвращается бегом и передает мяч следующему участнику команды. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.
3. **Мяч над головой**

Игроки делятся на команды. Команды выстраиваются в ряд одна параллельно другой. Игрок, стоящий первым в ряду, получает мяч. Он направляющий.  
Игра начинается по сигналу ведущего. Направляющий игрок поднимает мяч над головой, над головой же передает его стоящему сзади, тот делает то же самое. Оборачиваться, передавая мяч, нельзя. Когда мяч окажется у последнего игрока, он бежит вперёд и встает перед первым, игровые действия повторяются. Когда мяч снова вернется к направляющему игроку, команда хором кричит: "Стоп!"

1. **« Туннель»** Каждый игрок по очереди проползает в туннель, затем оббегает фишку и возвращается на место. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

*Ведущий:* А теперь немного отдохнем.

- Отгадайте загадки.

Просыпаюсь утром рано,

Вместе с солнышком румяным,   
Заправляю сам кроватку,   
Быстро делаю … (Зарядку)

Не похож я на коня,

А седло есть у меня.

Спицы есть, они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

А звоню я, то и знай. (Велосипед)

Сижу верхом не на коне,

А у туриста на спине. (Рюкзак)

По пустому животу

Бьют меня — невмоготу!

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки. (Футбольный мяч)

Когда весна берет свое

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

Ну, а она — через меня. (Скакалка)

Ноги в них быстры и ловки.

То спортивные... (Кроссовки)

1. **«Прыжки в мешках»**

Дети прыгают в мешках до конуса и обратно. До финиша допрыгивают , снимают и передают следующему участнику.

1. **«Чья команда быстрее построится»**

Пока звучит музыка дети бегают, а когда заканчивается быстро выстраиваются. Выигрывает та команда, чья быстрее построится.

*Ведущий*: - Сегодня на наших соревнованиях нет проигравших – выиграли все, т.к. соревнования помогли детям подружиться со спортом. Победила дружба. А дружба, как известно, начинается с улыбки. Так давайте, подарим друг другу самую добрую улыбку.