

Власова Г.Н.
инструктор по физической культуре
МБДОУ – детский сад
компенсирующего вида № 444

КАТАЛОГ ЭСТАФЕТ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Цель: Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- Активизировать двигательную деятельность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- Развивать интерес к спортивным играм-соревнованиям;
- Развивать ловкость, меткость, быстроту;
- Учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу;
- Воспитывать здоровый дух соперничества;
- Воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи.
- Прививать любовь к спорту и физической культуре;
- Развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- Создать радостное эмоциональное настроение.

Повторяем с детьми правила игр-эстафет:

- Играем честно и сообща.
- Играем не ради корысти, а ради удовольствия.
- Если выиграл – радуйся, если проиграл – не расстраивайся.

Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура

1 эстафета. «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч».

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее пропрыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть.

Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

2 эстафета. «Прыжки на двух ногах через обруч».

Ребятам каждой команды необходимо как можно быстрее пропрыгать через все 5 обручей, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде.

3 эстафета. «Ударь мячом в обруч».

У каждого ребенка в команде мяч и 5 обручей впереди. Необходимо пройти до линии финиша, останавливаясь в каждом обруче, и ударяя в него мяч.

Оценивается попадание каждого ребенка в обруч и суммируется общее количество очков.

4 эстафета. «Прокати мяч».

Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

5 эстафета. «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».

Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратно возвращается бегом.

У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

6 эстафета. «Переправа».

У каждого ребенка в команде по 1 кубику. Первый бежит и переносит свой кубик капитан. Он остается у переправы. Нужно как можно скорее перенести по 1 все кубики и отдать их капитану, пролезая в обруч.

7 эстафета. «Построй башенку».

Капитаны команд строят на скорость башни. Оценивается время и красота постройки.

8 эстафета. «Попрыгушки».

Прыжки на одной правой ноге вперед. Назад – на другой левой ноге. Руки на поясе. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

9 эстафета. «Сбей кеглю».

Приглашаются капитаны команд. Нужно, прокатывая мяч двумя руками сбить кеглю, стоящую впереди на расстоянии 3м. У каждого капитана по 3 попытки, за каждую сбитую кеглю-1 очко.

10 эстафета. «Донеси – не урони».

Дети каждой команды по очереди несут на голове мешочек с песком до поворотной отметки и возвращаются назад бегом. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

11 эстафета. «Хождение змейкой между предметами».

Каждому ребенку в команде необходимо пройти змейкой между кубиками, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде. У линии старта передают эстафету следующему.

12 эстафета. «Попади в цель».

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (бросить его в обруч). Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

13 эстафета. «Кто быстрее свернет ленту».

Соревнуются дети из каждой команды парами. Необходимо как можно быстрее свернуть ленту. Подсчитывается общее количество очков в команде, заработанное каждым ребенком.

14 эстафета. «Пролезь, перепрыгни, доставь мешочек».

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участнику необходимо подлезть под дугу, перепрыгнуть обруч и положить мешочек в корзину. Чья корзина быстрее наполнится, та команда получает очко.