Картотека подвижных игр составлена по книге Н.Э.Власенко «300 подвижных игр для дошкольников»

Игры-эстафеты для детей среднего и старшего дошкольного возраста

|  |  |
| --- | --- |
| ***4-6 лет*** | |
| 1. Змейка | 27. Баскетболисты |
| 2. Пролезь в обруч | 28. Через ручейки |
| 3. Три мяча | 29. Палочка-стукалочка |
| 4. Близнецы | 30. Колобок |
| 5. Держи мешочек | 31.Быстроногие |
| 6. Поменяй мяч | 32. Извилистая дорожка |
| 7. Быстрый мяч | 33. Кузнечики |
| 8. Колечки | 34. Подземный переход |
| 9. Наездники | 35. Цветы для учителя |
| 10. Кубики в обруче | 36. Разложи костёр |
| 11. Кочки | 37. Танкисты |
| 12. Кенгуру | 38. Солнечные лучики |
| 13. Теннисные мячики | 39. Три прыжка |
| 14. Попади в ворота | 40. Идём в поход |
| 15. Весёлые пары | 41. Мяч в тоннеле |
| 16. Перебрось мяч | 42. Передал-садись |
| 17. Весёлый баскетбол | 43. Баба Яга |
| 18. Три кольца | 44. Теремок |
| 19. Силачи | 45. Цветик-семицветик |
| 20. Преодолей препятствие | 46. Петушок-золотой гребешок |
| 21. Гонки на самокатах | 47. Сверху вниз |
| 22. Туннель | 48. Мяч капитану |
| 23. Извозчики | 49. Хоккеисты |
| 24. Посади и убери картофель | 50. Положи снежок |
| 25. Прокати мяч | 51. По мишеням |
| 26. Лежачая кегля | 52. Принеси ведёрко |

№ 1«Змейка»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 10 стоек, 2 мяча.

Цель эстафеты: воспитывать умение работать в команде.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды по прямой стоят 5 стоек (первая стойка на расстоянии 2 м от стартовой линии, расстояние между стойками 1 м). По сигналу первые игроки бегут «змейкой» между стойками, обегают последнюю стойку, бегут обратно по прямой, передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Мяч передавать из рук в руки, не бросать.

№ 2«Пролезь в обруч»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 обруча среднего диаметра, 2 мяча.

Цель эстафеты: учить преодолевать препятствия и соревноваться.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды стоит один игрок, который удерживает обруч в вертикальном положении на полу (расстояние 6-7 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут с мячом к обручу, пролезают в него, бегут обратно, передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Пролезать в обруч в наклоне, не касаясь его спиной.

№ 3«Три мяча»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 6 мячей среднего диаметра, 2 обруча.

Цель эстафеты: развивать ловкость, координацию.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках 3 мяча. Напротив каждой команды лежит обруч (6-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут к своему обручу, кладут в него мячи, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку и становятся в конец колонны. Следующие участники бегут к обручу, забирают мячи, бегут обратно, передают мячи очередному игроку и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Если мячи выкатились из обруча – нужно их положить обратно.

№ 4«Близнецы»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: воспитывать отзывчивость, взаимопомощь.

Участвуют две команды, игроки распределяются парами, поворачиваются друг к другу спиной (вплотную), сцепившись руками под локтями. По сигналу первые пары передвигаются боком в сцеплении до поворотной стойки (5-6 м от стартовой линии) и обратно, передают эстафету следующей паре, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Согласовывать свои действия, не тянуть и не толкать друг друга.

№ 5«Держи мешочек»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 набивных мешочка, 2 обруча, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: совершенствовать скоростно-силовые способности.

Участвуют 2 команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки удерживают коленями набивной мешочек. Напротив каждой команды натянута верёвка (6-7 м от линии старта, высота 1.5 м). Перед верёвкой на полу лежит обруч (1.5 м до верёвки). По сигналу первые игроки прыгают вперёд, удерживая мешочек ногами, запрыгивают в обруч, перебрасывают мешочек через верёвку, догоняют его, бегут обратно по прямой, передают мешочек следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Если мешочек не удаётся перебросить через верёвку, то команде начисляются штрафные очки. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и набравшая меньшее количество штрафных очков.

Перебрасывать мешочек можно разными способами.

№ 6«Поменяй мяч»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 обруча, 4 мяча.

Цель эстафеты: развивать быстроту и ловкость.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды лежит обруч с мячом (расстояние 7-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут к обручу, меняют свой мяч на мяч в обруче, бегут обратно, передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Если мяч выкатился из обруча, то надо его положить на место.

№ 7«Быстрый мяч»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 2 гимнастические скамейки, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: совершенствовать координационные способности и ловкость.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды по ходу движения стоит гимнастическая скамейка (2м от линии старта) и поворотная стойка (6-7м от линии старта). По сигналу первые игроки бегут с мячом к скамейке и катят по ней мяч (в и.п. – ноги врозь, скамейка между ног), затем бегут к поворотной стойке, обегают её, бегут обратно, передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Мяч не бросать, передавать из рук в руки.

№ 8«Колечки»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 4 стойки, 2 кольца.

Цель эстафеты: формировать точность двигательных действий.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды на расстоянии 6-7м стоят 2 стойки, расстояние между стойками 1-1,5м. На дальнюю стойку одето кольцо. По сигналу первые игроки бегут к дальней стойке, снимают с неё кольцо и одевают на ближнюю стойку, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку и становятся в конец колонны. Следующий игрок, снимает кольцо с ближней стойки, одевает на дальнюю, бежит обратно, передаёт эстафету и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Кольцо, упавшее мимо стойки, нужно повесить на стойку.

№ 9«Наездники»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 большие гимнастические палки, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: формировать согласованность двигательных действий, воспитывать взаимопомощь.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну по два. Первая пара «садится верхом» на большую гимнастическую палку (удерживая её между ног). По сигналу пары игроков бегут к поворотной стойке (5-6м от стартовой линии), обегают её, бегут обратно, передают палку следующей паре, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Согласовывать свои действия, не тянуть и не толкать друг друга.

№ 10«Кубики в обруче»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 кубик на каждого игрока, 2 обруча, 2 корзинки.

Цель эстафеты: развивать быстроту.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках корзинку или ведро. Напротив каждой команды лежит обруч с кубиками по количеству игроков (расстояние 7-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут с корзинкой к обручу, кладут один кубик в корзинку, бегут обратно и передают корзинку следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Не выходить за стартовую линию, аккуратно передавать корзинку.

№ 11«Кочки»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 12-14 обручей среднего диаметра, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: закреплять технику прыжков с одной ноги на другую.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды в ряд лежат 6-7 обручей (от линии старта до первого обруча 1,5-2 м, расстояние между обручами 20-30 см) и поворотная стойка (7-8м от линии старта). По сигналу первые игроки, добежав до обручей, прыгают из обруча в обруч с ноги на ногу, обегают поворотную стойку, обратно бегут по прямой, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Не наступать на обручи и не сдвигать их с места; обручи можно положить не в ряд, а «зигзагом».

№ 12«Кенгуру»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 1 фитбол и 1 поворотная стойка на каждую команду.

Цель эстафеты: закреплять прыжки с фитболами, совершенствовать скоростно-силовые способности.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки сидят на фитболах. По сигналу первые игроки прыгают на фитболах до поворотной стойки (расстояние 5-6м от стартовой линии) и обратно, передают фитбол следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Можно изменить правила эстафеты и обратно катить фитбол по полу.

№ 13«Теннисные мячики»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: теннисные мячи по количеству детей, 2 обруча.

Цель эстафеты: воспитывать коллективизм и товарищество.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией с теннисным мячом в одной руке. Напротив каждой команды на полу лежит обруч (расстояние 7-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут к обручу, кладут в него мяч, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Если мяч выкатился из обруча, то его нужно положить на место.

№ 14«Попади в ворота»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 дуги, 2 футбольных мяча.

Цель эстафеты: формировать точность двигательных движений.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды стоит дуга – «ворота» (6-7м от стартовой линии) и обозначена линия удара по мячу (4-5м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут с мячом в руках к линии удара, кладут мяч на пол, ударяют его ногой, стараясь попасть в ворота, догоняют мяч, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Если мяч не попадает в ворота то команде начисляются штрафные очки. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и набравшая меньшее количество штрафных очков.

Эстафету можно усложнить и предложить игрокам не бежать с мячом, а выполнять ведение мяча ногой.

№ 15«Весёлые пары»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча среднего или большого диаметра, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: закреплять бег боковым галопом в парах, воспитывать коллективизм и товарищество.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну по два за стартовой линией. Партнёры стоят лицом друг к другу и держат руками один мяч. По сигналу первая пара игроков бежит боковым галопом с мячом к поворотной стойке (7-8м от стартовой линии), обегают её, бегут обратно, передают мяч следующей паре, становятся в конец колонны т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Мяч держать двумя руками на уровне груди.

№ 16«Перебрось мяч»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 обруча, 2 мяча, шнур.

Цель эстафеты: закреплять перебрасывание мяча через верёвку.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды натянут шнур (расстояние 6-7 м от стартовой линии, высота 1,5м). Перед шнуром на полу лежит обруч (1,5 м до шнура). По сигналу первые игроки бегут к обручу, становятся в обруч, перебрасывают мяч через шнур, догоняют его, бегут обратно, передают мяч следующему игроку. Если мяч не удаётся перебросить через шнур, то команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и набравшая меньшее количество штрафных очков.

Перебрасывание мяча можно выполнять любым способом.

№ 17«Весёлый баскетбол»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 обруча, 2 куба, 2 стойки.

Цель эстафеты: закреплять броски мяча в цель.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды на кубе стоит игрок этой команды (расстояние 7-8 м от стартовой линии) и держит обруч в горизонтальном положении на уровне пояса. По сигналу первый игрок бежит, останавливается у стойки и бросает свой мяч в обруч, догоняет мяч, бежит обратно, передаёт мяч следующему игроку, становится в конец колонны и т.д. При определении победителя учитывается количество метких попаданий и время окончания эстафеты.

Обруч держать широким хватом, прижимая его к туловищу.

№ 18«Три кольца»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 6 стоек, 6 колец.

Цель эстафеты: развивать быстроту и ловкость.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках 3 кольца. Напротив каждой команды стоят 3 стойки (расстояние от дальней стойки 7-8 м от стартовой линии, расстояние между стойками 1м). По сигналу первые игроки добегают до стоек, одевают на каждую стойку одно кольцо, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны. Следующий игрок бежит, снимает кольца со стоек, бежит обратно, передаёт их следующему игроку и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Кольцо, упавшее мимо стойки, нужно повесить на стойку.

№ 19«Силачи»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 набивных мяча (1кг), 2 обруча.

Цель эстафеты: развивать быстроту и силовые качества.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды лежат 2 обруча (расстояние до дальнего обруча 7-8 м от стартовой линии, расстояние между обручами 1,5м). В дальнем обруче лежит набивной мяч. По сигналу первые игроки бегут к дальнему обручу, берут набивной мяч и кладут его в ближний обруч, затем бегут обратно, передают эстафету следующему игроку и становятся в конец колонны. Следующий перекладывает набивной мяч из ближнего в дальний и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Набивной мяч не бросать, если мяч выкатился из обруча, то надо положить его на место.

№ 20«Преодолей препятствие»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 2 дуги, 2 мяча, 2 модуля - цилиндра.

Цель эстафеты: воспитывать настойчивость и решительность.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды лежит мягкий модуль – цилиндр (расстояние 5-6 м от стартовой линии, длина 1,5м) и дуга (расстояние 7-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут к цилиндру, пробегают через него (ноги врозь-цилиндр между ног), прокатывают под дугой мяч, пролезают под ней, догоняют мяч, бегут обратно по прямой, передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Пролезать под дугой не задевая её.

№ 21«Гонки на самокатах»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 самоката, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: закреплять катание на самокатах.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первый игрок стоит с самокатом. По сигналу первый игрок едет на самокате до поворотной стойки (6-7м от линии старта) и обратно, передаёт самокат следующему игроку, становится в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафету можно сделать встречной.

№ 22«Тоннель»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 10 обручей, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: совершенствовать координационные способности и ловкость.

Участвуют две команды по 10 человек, каждая команда делится на две подгруппы. Одна подгруппа строится за линией старта в колонну, вторая подгруппа берёт обручи и строится в шеренгу (расстояние 2-3 м от линии старта), образуя тоннель из вертикально стоящих обручей. По сигналу первые игроки пробегают через тоннель, обегают поворотную стойку (расстояние 8-9 м от стартовой линии), бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в коне колонны и т.д. При повторении эстафеты команды меняются местами.

Тоннель пробегать, не касаясь спиной обручей.

№ 23«Извозчики»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 обруч на каждую пару игроков, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: закреплять бег в парах в обруче, воспитывать взаимопомощь.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну по два за стартовой линией. Первая пара стоит в обруче и держит его двумя руками на уровне пояса. По сигналу первые пары бегут к поворотным стойкам (7-8 м от стартовой линии), обегают её, бегут обратно, передают обруч следующей паре, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Согласовывать свои действия, не тянуть и не подталкивать друг друга.

№ 24«Посади и убери картофель»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 10 обручей, 10 картофелин или кубиков, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: развивать быстроту и ловкость.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первые игроки держат в руках корзинку с картошкой или кубиками. Напротив каждой команды лежат 5 обручей (расстояние от ближнего обруча до стартовой линии 2-3 м) и поворотная стойка (расстояние 7-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут к обручам, кладут по одной картошке в каждый обруч, обегают поворотную стойку, бегут обратно, передают пустую корзинку следующему игроку, становятся в конец колонны. Следующий игрок собирает картошку из обручей в корзинку, обегает поворотную стойку, бежит обратно, передаёт корзинку с картошкой и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Картошку не бросать, а класть в обруч.

№ 25«Прокати мяч»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 мяч, 4 стойки, 2 дуги на каждую команду.

Цель эстафеты: совершенствовать координационные способности.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды по прямой стоят 4 стойки (первая стойка 2 м от стартовой линии, расстояние между стойками 1 м) и дуга (расстояние от стартовой линии 7-8 м). По сигналу первые игроки бегут змейкой между стойками, прокатывают мяч под дугой, пролезают под ней, догоняют мяч, бегут обратно по прямой, передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Если игроки задевают дугу или стойки, то команде начисляется штрафное очко.

№ 26«Лежачая кегля»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 6 обручей малого диаметра, 6 кеглей, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: воспитывать настойчивость в решении поставленных задач.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды на полу лежат 3 обруча (расстояние до ближнего 3 м, расстояние между обручами 1 м) и поворотная стойка (7-8 м от стартовой линии). В центре каждого обруча стоит кегля. По сигналу первые игроки бегут к обручам и кладут кегли на пол, обегают поворотную стойку, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку и становятся в конец колонны. Следующие игроки ставят кегли и обежав поворотную стойку, бегут обратно, передают эстафету и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафету можно усложнить увеличив количество обручей с кеглями.

№ 27«Баскетболисты»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча среднего диаметра, 10 стоек.

Цель эстафеты: закреплять технику ведения мяча.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды по прямой стоят 5 стоек (первая стойка 2 м от стартовой линии, расстояние между стойками 1,5 м). По сигналу первые игроки ведут мяч «змейкой» между стойками, у последней стойки берут мяч в руки, обегают её, бегут обратно по прямой, передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Если дети плохо владеют ведением мяча, то можно предложить им отбивать мяч об пол двумя руками и ловить.

№ 28«Через ручеёк»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: совершенствовать скоростно-силовые качества.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды параллельными линиями на полу обозначено 3 «ручейка» (расстояние до первого ручейка 3 м от стартовой линии, ширина ручейка 50-70 см, расстояние между ручейками 1.5 м). По сигналу первые игроки бегут к поворотной стойке (7-8 м от стартовой линии), перепрыгивая через ручейки (толчком одной ногой с приземлением на другую), обегают поворотную стойку, бегут обратно по прямой, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Перепрыгивать через ручейки, толчком одной ноги с приземлением на другую ногу, стараться не наступать на линии.

№ 29«Палочка-стукалочка»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: 2 обруча, 2 эстафетные палочки.

Цель эстафеты: развивать скоростную выносливость.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды лежит обруч с эстафетной палочкой в центре (12-15 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут к своему обручу, 3 раза стучат палочкой по полу и говорят: «Раз, два, три», оставляют палочку в обруче, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Во время бега активно работать руками.

№ 30«Колобок»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 2 фитбола, 8 стоек.

Цель эстафеты: совершенствовать координационные способности и ловкость.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первые игроки держат в руках фитбол. Напротив каждой команды стоит 4 стойки (первая стойка 2 м от стартовой линии, расстояние между стойками 1,5 м). По сигналу первые игроки прокатывают фитбол «змейкой» между стойками, докатив фитбол до последней стойки, берут мяч в руки, обегают её, бегут обратно по прямой, передают фитбол следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Стараться стойки фитболом не задевать.

№ 31«Быстроногие»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 2 гимнастические скамейки, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: воспитывать коллективизм, товарищество.

Участвуют две команды, игроки садятся друг за другом «верхом» на гимнастические скамейки, первые игроки держат в руках мяч. По сигналу первые игроки бегут по прямой до поворотной стойки (4-5 м от скамейки), обегают её, бегут обратно, передают мяч следующему игроку, а сами садятся на свою скамейку последними и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Игроки встают со скамейки только тогда, когда им передали мяч.

№ 32«Извилистая дорожка»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 10 обручей, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: совершенствовать координационные способности и ловкость.

Участвуют две команды по 10 человек, каждая команда делится на две подгруппы. Одна подгруппа строится за линией старта в колонну, вторая подгруппа строится в шеренгу (расстояние 2-3 м от линии старта) и образует «дорожку» из вертикально стоящих обручей. По сигналу первые игроки бегут, пролезая «зигзагом» из обруча в обруч, обегают поворотную стойку (расстояние 7-8 м от линии старта), бегут обратно по прямой, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету, затем игроки меняются местами.

Игроки, которые держат обручи, не отрывают их от пола.

№ 33«Кузнечики»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча, 10 стоек.

Цель эстафеты: совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первые игроки удерживают мяч между коленей. Напротив каждой команды по прямой стоят 5 стоек (первая стойка 1м от стартовой линии, расстояние между стойками 1м). По сигналу первые игроки прыгают «змейкой» между стойками, допрыгав до последней стойки, берут мяч в руки, обегают её, бегут обратно по прямой, передают мяч следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Если игрок во время прыжков потерял мяч, то он должен поднять его и продолжить движение.

№ 34«Подземный переход»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 2 тоннеля, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: воспитывать целеустремлённость и настойчивость.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды по прямой лежит тоннель (2-3 м от стартовой линии) и стоит поворотная стойка (расстояние 7-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки добегают до тоннеля, пролезают через него в упоре на коленях, обегают поворотную стойку, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Длина тоннеля 2-3 м.

№ 35«Цветы для учителя»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 цветок на каждого игрока, 2 вазы.

Цель эстафеты: воспитывать коллективизм и товарищество.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Все игроки держат в руках цветок. Напротив каждой команды стоит ваза (расстояние 7-8 м от линии старта). Между командами на стартовой линии стоит педагог. По сигналу первый игрок бежит к вазе, ставят в неё свой цветок, бежит обратно, передаёт эстафету следующему игроку и т.д. Последний игрок берёт вазу, бежит обратно и отдаёт её педагогу. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Ваза должна быть устойчивой.

№ 36«Разложи костёр»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: палочки или веточки на каждого игрока, 2 обруча большого диаметра.

Цель эстафеты: развивать быстроту и ловкость.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Все игроки держат в руках палочку или прутик. Напротив каждой команды на земле лежит обруч (расстояние от обруча до линии старта 7-8 м). По сигналу первые игроки бегут к своему обручу, кладут в него палочку, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой разложившая костёр.

Палочки складывать в центр обруча.

№ 37«Таксисты»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь:2 игрушечных грузовика на верёвке, 2 мягкие игрушки, 2 стойки.

Цель эстафеты: формировать целенаправленную двигательную активность.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первые игроки держат за верёвку «такси» - грузовик с мягкой игрушкой в кузове. По сигналу они везут грузовик до поворотной стойки (4-5 м от линии старта) и обратно, передают такси следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Если «таксист» потерял пассажира, то он должен его поднять и продолжить движение.

№ 38«Солнечные лучики»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: гимнастические палки по числу игроков, 2 обруча большого диаметра.

Цель эстафеты: воспитывать организованность и коллективизм.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией с гимнастической палкой в руках. Напротив каждой команды на полу лежит обруч – «солнышко» (5-6 м от линии старта), по диаметру которого игроки должны выложить «лучики» из своих палок. По сигналу первые игроки бегут к обручу, кладут к нему свою палку, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Лучики должны лежать ровно и аккуратно.

№ 39«Три прыжка»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 скакалки, 2 обруча.

Цель эстафеты: совершенствовать технику прыжков через обруч и скакалку.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды на полу лежит обруч и скакалка (6-8 м от линии старта). По сигналу первые игроки бегут к обручу, берут его в руки, делают 3 прыжка через обруч, кладут его на место, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны. Следующий игрок прыгает через скакалку и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Если игроки выполняют меньше 3 прыжков, то получают штрафные очки. Количество штрафных очков подсчитывает педагог или сами дети.

№ 40«Идём в поход»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 стола, 2 рюкзака, туристические принадлежности (посуда, фляга, спички и др.) по количеству игроков.

Цель эстафеты: развивать быстроту и ловкость.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первые игроки держат в руках походный рюкзак. По сигналу первые игроки бегут к столу с туристическими принадлежностями, берут один предмет, кладут в рюкзак, бегут обратно, передают рюкзак следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Для детей старшего возраста можно ввести усложнение, добавив ненужные предметы. Игроки должны выбрать только нужные для туристов предметы.

№ 41«Мяч в тоннеле»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча.

Цель эстафеты: воспитывать товарищество и стремление к победе.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, исходное положение – широкая стойка. По сигналу первый игрок в наклоне передаёт мяч двумя руками назад между ног. Второй игрок берёт мяч и таким же способом передаёт его следующему и т.д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним в начало колонны и вновь передаёт мяч между ног игроков и т.д. Игра заканчивается, когда первый игрок вернётся с мячом на своё место. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Игрок, потерявший мяч, должен его догнать и продолжить передачу.

№ 42«Передал - садись»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча.

Цель эстафеты: закреплять передачу мяча в парах.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды стоят водящие с мячом в руках (расстояние до команды 1,5-2,5 м). По сигналу водящий перебрасывает мяч первому игроку, тот перебрасывает мяч обратно и приседает. Когда водящий получит мяч от игрока, стоящего последним в колонне, то он поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Способ передачи мяча оговаривается перед началом эстафеты.

№ 43«Баба – Яга»

(сюжетная эстафета)

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 веника, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: повышать эмоциональный фон занятия.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первый игрок – «Баба-Яга на метле». Он держит двумя руками веник между ног. По сигналу первые игроки бегут с веником до поворотной стойки (7-8 м от линии старта), обегают её, бегут обратно, передают веник следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Веник не должен быть слишком большим.

№ 44«Теремок»

(сюжетная эстафета)

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 обруча большого диаметра, маска на каждого игрока.

Цель эстафеты: воспитывать умение работать в команде.

Участвуют две команды по 6 человек, построение детей – в колонну за стартовой линией (мышка, лягушка, зайчик, лисичка, комар, мишка). У мышки в руках мяч. По сигналу мышка бежит и встаёт в обруч (расстояние 7-8 м от линии старта), из обруча передаёт эстафету (прокатывает мяч по полу) следующему игроку. Так каждый из детей встаёт в обруч, а последний бежит медведь, добежав до обруча, он одной рукой берёт обруч и тянет его вместе со всеми «жителями» к линии старта ( в другой руке мяч. Выигрывает команда, которая, оставаясь в обруче, первой пересекла линию старта.

Когда все жители теремка соберутся в обруче, надо поднять его на уровне пояса и ждать, когда подбежит медведь.

№ 45«Цветик-семицветик»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: обручи малого диаметра или кольца по количеству игроков.

Цель эстафеты: развивать быстроту и ловкость.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды на полу лежат обручи или кольца по количеству игроков, выложенные в форме цветка с лепестками (расстояние от линии старта до обручей 6-7м). По сигналу первые игроки бегут к цветку, берут один обруч («отрывают от него лепесток»), бегут обратно и передают эстафету следующему игроку, коснувшись плеча, а сами становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету.

Последний участник возвращается с серединкой цветка.

№ 46«Петушок-золотой гребешок»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мешка, в которых лежат 3-4 мяча среднего диаметра, 2 повторных стойки.

Цель эстафеты: воспитывать целеустремлённость и товарищество.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первые игроки в команде держат в руках мешок с мячами, закинут за спину. В мешке находится «петушок-золотой гребешок», которого «украла лиса». По команде первые игроки бегут к поворотно стойке (расстояние до стартовой линии 6-7м) с мешком на плечах, обегают её, бегут обратно, передают во мешок следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Мешок с мячами можно поменять на фитбол.

№ 47«Снизу вверх»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча.

Цель эстафеты: закреплять передачу мяча в колонне, воспитывать товарищество и стремление к победе.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну по одному, в исходном положении – широкая стойка. По сигналу первый игрок в наклоне передаёт двумя руками мяч между ног назад. Следующий игрок берёт мяч и также передаёт его назад и т.д. Последний игрок, получив мяч, выпрямляется, поднимает мяч вверх и передаёт его в обратном направлении над головой. Эстафета заканчивается, когда мяч вернётся к первому игроку. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Игрок, потерявший мяч, должен его догнать и продолжать передачу; между ног передавать, а не прокатывать.

№ 48«Мяч капитану»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча большого диаметра.

Цель эстафеты: закреплять передачу мяча в парах.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды стоят водящие с мячом в руках (расстояние до команды 1.5м) По сигналу водящий бросает мяч первому игроку, тот броском отправляет его обратно и перебегают в конец колонны. Следующий игрок передвигается к стартовой линии. Когда очередь дойдёт до первого игрока – он ловит мяч и поднимает его вверх (команда закончила эстафету). Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Мяч можно передавать разными способами (одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, от груди, снизу и др.)

№ 49«Хоккеисты»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: 2 шайбы и клюшки, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: закреплять ведение шайбы клюшкой.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Первые игроки держат в руках клюшку с шайбой. По сигналу первые игроки ведут шайбу клюшкой до поворотной стойки (7-8 м от стартовой линии), огибают её, ведут шайбу обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Для детей старшей группы эстафету можно усложнить и поставить по ходу движения предметы (обручи, стойки), которые нужно обойти.

№ 50«Положи снежок»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: 1 снежок на каждого игрока, 2 обруча.

Цель эстафеты: развивать быстроту и ловкость.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Игроки держат в руках 1 снежок. Напротив каждой команды на расстоянии 7-8 м лежит обруч. По сигналу первые игроки бегут к своему обручу и кладут в него снежок, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Снежок не бросать в обруч, а класть.

№ 51«По мишеням»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: 2 горизонтальные мишени, 2 стойки.

Цель эстафеты: закреплять технику метания в цель.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, лицом к стене с мишенями (расстояние от стартовой линии до мишени 7-8м, высота мишени от земли 1,5-2 м). Напротив каждой команды стоит стойка (4-5м от стартовой линии). Каждый игрок держит в руках снежок. По сигналу первые игроки бегут к своей стойке, метают снежок по мишени, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и сделавшая больше метких попаданий.

Метать снежок одной рукой, целится в центр мишени.

№ 52«Принеси ведёрко»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: 4 ведра со снегом (1л), 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: воспитывать коллективизм и товарищество.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну по два за стартовой линией. Первые пары берутся за руки, в свободной руке держат ведро со снегом. По сигналу первые пары бегут к поворотной стойке (6-8 м от стартовой линии), обегают её, бегут обратно, передают ведра следующей паре, становятся в конец колонны и т.д. Побеждает команда, закончившая эстафету первой и не рассыпавшая снег из вёдер.

Не размахивать вёдрами и не отпускать руки во время бега.