

Структурное подразделение Детский сад № 19 «Колокольчик» государственного
бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней
общеобразовательной школы №3 г.о. Чапаевск Самарской области

Картотека
«Игры – эстафеты»

Авторы:
инструктор по физической культуре: Моторина С.В.
воспитатель: Доронина Е.Б.

Чапаевск, 2025 г.

Игры-эстафеты - это одна из разновидностей подвижных игр командного характера.

В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач.

В каждой игре-эстафете, в зависимости от ее сложности, содержится 3, 5 и более знакомых детям видов основных движений, в определенном сочетании.

Одновременно при проведении игры-эстафеты решается ряд задач:

- закрепление и совершенствование навыков основных движений;
- развитие у играющих ориентировки в пространстве;
- смелости, решительности, организованности и дисциплинированности;
- внимания, выдержки, выносливости, точности, быстроты, координации движений.

Картотека «Игры – эстафеты»

«Туристическая сборка»

Цель: закрепление знаний туристического снаряжения.

Оборудование: 2 рюкзака, набор предметов (кружка, ложка, фонарик, компас, дождевик, карта, спички в коробке, бутылка воды).

Правила: команды по очереди бегут к рюкзакам, достают один предмет и называют его назначение. Затем собирают рюкзак обратно (в том же порядке). Побеждает команда, которая быстрее и без ошибок выполнила задание.

«Переправа через болото»

Цель: развитие координации, командного взаимодействия.

Оборудование: 4–6 плоских дощечек или картонных «кочек» (Ø 20–25 см).

Правила: команда выстраивается в колонну. Первый кладёт «кочку», встаёт на неё, передаёт следующему участнику. Двигаются по «кочкам», не касаясь земли. Если кто - то оступился — начинают заново. Победа за командой, которая первой дошла до финиша.

«Меткий следопыт»

Цель: развитие меткости, внимания.

Оборудование: 10–15 шишек/ камушки, мишень (нарисованный круг)

Правила: участники по очереди бросают шишки в мишень с расстояния 3–5 м. За попадание в центр - 3 балла, в край - 1 балл. Побеждает команда с наибольшим счётом.

«Костёр за 60 секунд»

Цель: знакомство с основами разведения огня (без реального розжига!).

Оборудование: набор «дров» (веточки), карточки - схемы «костра»

Правила:

команды соревнуются, кто быстрее и правильнее сложит «костёр»

«Водоносы»

Цель: развитие координации, ловкости.

Оборудование: 2 кружки, 2 ведра с водой, 2 пустые ёмкости на финише.

Правила: участники по очереди переносят воду в кружках от стартового ведра к финишной ёмкости. Нельзя проливать. Побеждает команда, которая первой наполнит свою ёмкость.

«Узловая гонка»

Цель: закрепление навыков в вязке туристических узлов.

Оборудование: 2 комплекта верёвок (по 1 м), карточки с названиями узлов (прямой, восьмёрка, встречный).

Правила: на старте — карточка с названием узла. Участник бежит к верёвке, вяжет указанный узел, возвращается. Следующий тянет новую карточку. Победа за количеством правильно завязанных узлов за время.

«Загадочный след»

Цель: развитие наблюдательности, внимания.

Оборудование: карточки с отпечатками следов животных (лиса, заяц, птица), лупа.

Правила: на земле - 5 - 6 следов. Участники бегут, рассматривают след через лупу, выбирают карточку с правильным животным. Победа за количеством верных ответов.

«Перенеси шишку на ложке»

Цель: развитие быстроты, ловкости.

Оборудование: ложки, природный материал (шишки, камушки)

Правила: каждый участник должен донести шишку на ложке, не уронив ее, до определенной точки и обратно.

«Прыжки через ручеек»

Цель: закрепление навыков в прыжках на двух ногах.

Оборудование: начертить на земле «ручеек» или выложить его из ковриков.

Правила: дети перепрыгивают через него, стараясь сделать как можно более длинный прыжок. Можно усложнить, перепрыгивать на одной ноге.

«Нарисуй солнышко»

Цель: развитие быстроты, ловкости.

Оборудование: гимнастические палки по количеству игроков, обручи (2 шт.)

Правила: У старта перед каждой командой лежат гимнастические палки по количеству игроков. Впереди каждой команды, на расстоянии 5-7 метров, кладут обруч.

Дети по очереди, по сигналу, выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча - "нарисовать солнышко". Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

«Снайперы»

Цель: развитие меткости, внимания

Оборудование: мешочки с песком, обручи (2 шт.)

Правила : Дети встают в две колонны. На расстоянии 2м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

«Бег в обруче»

Цель: развитие ловкости, внимания

Оборудование: обручи, предметы - мяч, флажок, городок

Правила :

Игроки выстраиваются парами. У первой пары в руках обруч, а перед командами - предмет (мяч, флажок, городок) который надо обегать. По сигналу два первых игрока в командах продвигаются вперед внутри обруча, держа его двумя руками. Обежав предмет, первая пара вручает обруч следующей паре, а сама встает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда упражнение выполнили все игроки и обруч снова оказался в руках у первой пары.