Игры — эстафеты для детей дошкольников 4-6 лет

Змейка

Инвентарь: 10 стоек, 2 мяча.

Цель эстафеты: воспитывать умение работать в команде.

Ход игры

Участвуют 2 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.

Пролезь в обруч

Инвентарь: 2 обруча среднего диаметра, 2 мяча.

Цель эстафеты: учить преодолевать препятствия и соревноваться.

Ход игры

Участвуют 2 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 свой мяч ; следующему игроку, становятся в конец колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.Пролезать в обруч в наклоне, не касаться спиной.

Близнецы

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: воспитывать отзывчивость и взаимопомощь.

Ход игры

Участвуют 2 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.

Поменяй мяч

Инвентарь: 2 обруча, 4 мяча.

Цель эстафеты: воспитывать быстроту и ловкость.

Ход игры

Участвуют 2 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.

Быстрый мяч

Инвентарь: 2 гимнастические скамейки, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: совершенствовать координационные способности и ловкость.

Ход игры

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды по ходу движения стоит гимнастическая скамейка (2 м от линии старта) и поворотная стойка (6-7 м 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.

Колечки

Инвентарь: 4 стойки, 2 кольца.

Цель эстафеты: формировать точность двигательных действий.

Ход игры

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды на расстоянии 6-7 м стоят 2 стойки, расстояние между стойками 1-1,5 м. 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.

Наездники.

Инвентарь: 2 большие гимнастические палки, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: формировать согласованность двигательных действий, воспитывать взаимопомощь.

Ход игры

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну по два. Первая пара «садится верхом» на большую гимнастическую палку (удерживает её руками между ног). По сигналу пары игроков бегут к поворотной стойке (5-6 м 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.

Кубики в обруче

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

Цель эстафеты: воспитывать быстроту.

Ход игры

Участвуют 2 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.

Кочки

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

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

Ход игры

Участвуют 2 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 (7-8 м от линии старта). По сигналу первые игроки, добежав до обручей, прыгают из обруча в обруч с ноги на ногу, обегают поворотную стойку, бегут обратно 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».

Кенгуру

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

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

Ход игры

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией, первые игроки сидят на фитболах. По сигналу первые игроки прыгают на фитболах до поворотной стойки (расстояние 5-6 м 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.

Теннисные мячики

Инвентарь: теннисные мячи по количеству детей, 2 обруча.

Цель эстафеты: воспитывать коллективизм и товарищество.

Ход игры

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией с теннисным мячом в одной руке. Напротив каждой команды на полу лежит обруч (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 нужно его положить на место.

Попади в ворота

Инвентарь: 2 дуги, 2 футбольных мяча.

Цель эстафеты: формировать точность двигательных действий.

Ход игры

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией. Первые игроки держат в руках футбольный мяч. Напротив каждой команды стоит дуга — «ворота» (6-7 м от стартовой линии) и обозначена линия удара по мячу (4-5 м 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 свой 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 в руках, а выполнять ведение мяча ногой.

Весёлые пары

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

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

Ход игры

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну по два за стартовой линией. Партнеры стоят лицом друг к другу и держат руками один мяч. По сигналу первая пара игроков бежит боковым галопом с мячом к поворотной стойке (7-8 м от стартовой линии), обегает её, бежит обратно, передаёт мяч следующей паре, становится в конец колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Мяч держать двумя руками на уровне груди.

Перебрось мяч

Инвентарь: 2 мяча, 2 обруча, шнур.

Цель эстафеты: закреплять перебрасывание мяча через верёвку.

Ход игры

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией, первые игроки держат в руках мяч. Напротив каждой команды натянут шнур (6-7 м от стартовой линии, высота 1,5 м). Перед шнуром на полулежит обруч (1,5 м до шнура). По сигналу первые игроки бегут с мячом вперёд, становятся в обруч, перебрасывают мяч через шнур, догоняют его, бегут обратно, передают мяч следующему игроку. Если мяч не удаётся перебросить через шнур, то команде начисляются штрафные очки. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и набравшая меньшее количество штрафных очков.

Перебрасывание мяча через верёвку можно выполнять любым способом.

Весёлый баскетбол

Инвентарь: 2 куба, 2 стойки, 2 обруча.

Цель эстафеты: закреплять броски мяча в цель.

Ход игры

Участвуют 2 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. На расстоянии 1,5 м до него находится стойка. По сигналу первый игрок бежит, останавливается у стойки и бросает свой мяч в обруч, догоняет мяч, бежит обратно, передаёт эстафету 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.

Преодолей препятствия

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

Цель эстафеты: воспитывать настойчивость и решительность.

Ход игры

Участвуют 2 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 1,5 м) и дуга (расстояние 5 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.

Инвентарь: 2 самоката, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: закреплять катание на самокатах.

Ход игры

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией, первый игрок стоит с самокатом. По сигналу первый игрок едет на самокате до поворотной стойки (6-7 м от линии старта) и обратно, передаёт самокат следующему игроку, становится в конец колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Извозчики

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

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

Ход игры

Участвуют 2 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.

Посади и убери картофель

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

Цель эстафеты: воспитывать быстроту и ловкость.

Ход игры

Участвуют 2 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.

Лежачая кегля

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

Цель эстафеты: воспитывать настойчивость в решении поставленных задач.

Ход игры

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды на полу лежат 3 обруча (расстояние до ближнего обруча 3 м, расстояние между обручами 1 м) и поворотная стойка (7-8 м от стартовой линии). В центре каждого обруча вертикально стоит кегля. По сигналу первые игроки бегут к обручам и кладут кегли горизонтально на пол, обегают поворотную стойку, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку и становятся в конец колонны. Следующие игроки бегут к обручам, ставят кегли вертикально, обегают поворотную стойку, бегут обратно, передают эстафету, становятся в конец колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Баскетболисты

Инвентарь: 2 мяча среднего диаметра, 10 стоек.

Цель эстафеты: закреплять технику ведения мяча.

Участвуют 2 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 1,5 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.

Через ручейки

Инвентарь: 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: совершенствовать скоростно-силовые способности.

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией. Перепрыгивать через ручейки, толчком одной ноги с приземлением на другую ногу, стараться не наступать на линии.

Палочка - стучалочка

Инвентарь: 2 обруча, 2 эстафетные палочки.

Цель эстафеты: воспитывать скоростную выносливость.

Участвуют 2 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.

Колобок

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 2 фитбола, 8 стоек.

Цель эстафеты: совершенствовать координационные способности и ловкость.

Ход игры

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

Стараться стойки мячом не задевать.

Быстроногие

Возраст: 4—6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 2 гимнастические скамейки, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: воспитывать коллективизм и товарищество.

Ход игры

Участвуют 2 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.

Извилистая дорожка

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 10 обручей, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: совершенствовать координационные способности и ловкость.

Ход игры

Участвуют 2 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.

Кузнечики

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча, 10 стоек.

Цель эстафеты: совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности.

Ход игры

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией, первые игроки удерживают мяч между коленей. Напротив каждой команды стоят 5 стоек (первая стойка на расстоянии 1 м от линии старта, расстояние между стойками 1 м). 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.

Подземный переход

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 2 туннеля, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: воспитывать целеустремленность и настойчивость.

Ход игры

Участвуют 2 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 туннеля 2-3 м.

Цветы для учителя

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 цветок на каждого игрока, 2 вазы.

Цель эстафеты: воспитывать коллективизм и товарищество.

Ход игры

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией, все игроки держат в руках живой или искусственный 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, ставит 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.

Разложи костёр

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

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

Цель эстафеты: воспитывать быстроту и ловкость.

Ход игры

Участвуют 2 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 стартовой линии 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.

Таксисты

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

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

Цель игры: формировать целенаправленную двигательную активность.

Ход игры

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией. Первые игроки держат за верёвку «такси» — грузовик с мягкой игрушкой в кузове. По сигналу они везут свои машинки с «пассажирами» 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.

Солнечные лучики

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

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

Цель эстафеты: воспитывать организованность и коллективизм.

Ход игры

Участвуют 2 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» своих палок. 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.

Три прыжка

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 скакалки, 2 обруча.

Цель эстафеты: совершенствовать технику прыжков через обруч и скакалку.

Ход игры

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды на полу лежит обруч и скакалка (6-8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут к обручу, берут его в руки, делают 3 прыжка через обруч, кладут его на место, бегут обратно, передают эстафету следующим игрокам и становятся в конец колонны. Следующие игроки делают то же, что и первые, только прыгают уже не через обруч, а через скакалку и т. д. Если игроки прыгают через обруч или через скакалку меньше 3 раз, то команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой. Количество штрафных очков также учитывается при определении победителя.

Количество выполненных каждым игроком прыжков контролирует педагог и сами дети.

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: воспитывать быстроту и ловкость.

Ход игры

Участвуют 2 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 дошкольного возраста эстафету можно усложнить, добавив в туристические принадлежности ненужный инвентарь (карандаши, игрушки, косметику и др.). Игроки должны выбрать только необходимые для туристов предметы.

Мяч в туннеле

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча.

Цель эстафеты: воспитывать товарищество и стремление к победе.

Ход игры

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну по одному, в исходном положении — 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. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

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

Передал - садись

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 мяча.

Цель эстафеты: повторять передачу мяча в парах.

Ход игры

Участвуют 2 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 его обратно и приседает. Водящий перебрасывает мяч следующему и т. д. Когда водящий получит мяч от игрока, стоящего в колонне последним, то он поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, первой выполнившая передачу мяча.

Способ передачи мяча оговаривается перед началом эстафеты.

Баба – Яга (сюжетная эстафета)

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 веника, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: повышать эмоциональный фон занятий.

Ход игры

Участвуют 2 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 стартовой линии), 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.

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.

Ход игры

Построение в колонны за стартовой линией. В каждой команде — по 6 человек: «мышка-норушка», «лягушка-квакушка», «зайчик-побегайчик», «лисичка-сестричка», «комар-пискун», «мишка-косолапый». У мышки в руках мяч. На расстоянии 7-8 м от каждой команды — «теремок» (обруч на полу). По сигналу мышка-норушка бежит, встаёт в обруч и оттуда передаёт мяч-эстафету (прокатив по полу) лягушке-квакушке. Так каждый из детей встаёт в обруч. Последним бежит медведь. Добежав до теремка, он одной рукой берёт обруч и тянет его вместе со всеми «жителями» к линии старта (в свободной руке медведь держит 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.

Цветик - Семицветик

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: обручи малого диаметра или кольца по количеству игроков.

Цель эстафеты: развивать быстроту и ловкость.

Ход игры

Участвуют 2 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 обручей 6-7 м). 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, первой закончившая эстафету.

Последний участник возвращается с серединкой цветка.

Петушок – золотой гребешок

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

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

Цель эстафеты: воспитывать целеустремлённость и товарищество.

Ход игры

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией. Первые игроки в команде держат в руках мешок с мячами, закинутый за спину. В мешке находится «петушок — золотой гребешок», которого «украла лиса». По команде первые игроки бегут к поворотной стойке (расстояние до стартовой линии 6-7 м) с мешком на плечах, обегают её, бегут обратно, передают свой мешок следующему игроку, становятся в конец колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Мешок с мячами можно поменять на фитбол.

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.

Ход игры

Участвуют 2 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. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

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

Мяч капитану

Возраст: 4-6 лет.

Инвентарь: 2 мяча большого диаметра.

Цель эстафеты: закреплять передачу мяча в парах.

Ход игры

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды стоят водящие с мячом в руках (расстояние до команды 1,5 м). По сигналу водящий бросает мяч первому игроку, тот броском отправляет его обратно и перебегает в конец своей 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.).

Хоккеисты

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: 2 шайбы и клюшки, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: закреплять ведение шайбы клюшкой.

Ход игры

Участвуют 2 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.

Положи снежок

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: 1 снежок на каждого игрока, 2 обруча.

Цель эстафеты: воспитывать быстроту и ловкость.

Ход игры

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией, игроки держат в руках 1 снежок. Напротив каждой команды на расстоянии 7-8 метров 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.

Снежки не бросать в обруч, а класть.

Гонки на санках

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: санки на команду, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: закреплять катание на санках.

Ход игры

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну по два за стартовой линией. Один игрок в паре сидит на санках, второй стоит сзади и держит руками спинку санок. По сигналу первые игроки везут санки к поворотной стойке (расстояние 7-8 м от стартовой линии), огибают её, едут обратно и передают санки следующей паре. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. По окончании эстафеты пары меняются местами.

Эстафету можно сделать встречной.

По мишеням

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: 2 горизонтальные мишени, 2 стойки.

Цель эстафеты: закреплять технику метания в цель.

Ход игры

Участвуют 2 команды, построение детей — в колонну за стартовой линией лицом к стене с мишенями (расстояние от стартовой линии до мишени — 7-8 м, высота мишени от земли — 1,5-2 м). Напротив каждой команды стоит стойка (4-5 м 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, целиться в центр мишени.

Принеси ведёрко

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

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

Цель эстафеты: воспитывать коллективизм и товарищество.

Ход игры

Участвуют 2 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 вёдра следующей паре, становятся в конец колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и не рассыпавшая снег из вёдер.

Не размахивать вёдрами, не отпускать руки во время движения.

Передай мяч

По свистку первые участники соперничающих коллективов начинают бег до корзины с мячом и возвращаются с ним обратно. Пройдя первый этап, следует быстро прибежать и отдать инвентарь следующему. Все поочерёдно бегут с мячом до цели и возвращаются назад.

Носильщики

От каждой группы отбираются по 2 человека, которым вручают по 3 мяча, чтобы дети донесли их до поворота и вернулись на исходную прямую. Расстояние должно быть коротким, так как удержать одновременно все мячи трудно. Если инвентарь упал, то поднять его сложно, передвигаться детям следует осторожно.

Шустрые арбузы

Соревнуются две команды. Первый номер отправляет мяч по полу назад так, чтобы тот прокатился между ногами детей. Последний ребёнок ловит мячик и бежит вперёд, чтобы встать в начале группы. Опять отправляет мяч назад последнему номеру, чтобы он поймал и прибежал первым.

Не разлей вода

Двое детей повернувшись друг к другу спиной должны прибежать к цели боком и сцепившись локтями. Их спины должны касаться друг друга.

Полная ложка

Для этого мероприятия понадобится ложка с картофелиной, с которой следует пробежать заданную дистанцию. Рука должна быть вытянута вперёд. Все соревнуются по очереди. Без картошки бежать нельзя. Если она упала, то ее возвращают обратно и продолжают эстафету. Победителем оказывается тот, кто пробежит быстрее всех.

Перепрыгивание по полоскам

Поперёк спортплощадки нарисовать полосы по 50 см. По свистку первые номера начинают по ним перепрыгивать.

Разгрузи машину

У одной стены ставят самодельные машинки из стульев или коробков, а напротив них два ведра. Овощами могут служить кубики или кегли. Играющие должны разгрузить автомашины с овощами. Каждый игрок около корзины ждёт сигнала и по команде бежит к транспорту за одним овощем. Возвращается назад, чтобы в игру вступил другой участник.

Эстафета с обручами

Проводятся две линии. Каждый ребёнок катит обруч от одной линии ко второй, возвращается назад и передаёт его товарищу. Выигрывает группа, которая раньше закончит турнир.

Снайперы

Перед игроками лежит обруч на расстоянии 3 м. Все по очереди пытаются попасть в него мешочками с песком

Попадание в цель

Установите кеглю на расстоянии 8-10 м от участников соревнования, которые могут только один раз совершить бросок и сбить мишень. Как вариант, мяч можно не только катить по земле, но и пускать рукой или ногой. Также его можно кинуть из-за головы двумя руками.