

Эстафетных игр очень много. При организации игровых эстафет важно соблюдать следующие правила:

- 1) количество игроков в командах должно быть равным (в том числе мальчиков и девочек);**
- 2) впереди в колоннах должны стоять дети меньшего роста, сзади - большего;**
- 3) забеги в командах выполняются строго по очереди, которую никто не пропускает;**
- 4) раньше времени выбегать за линию старта (принимать эстафету) не разрешается;**
- 5) заканчивает эстафету в команде всегда тот игрок, который ее начинал;**
- 6) независимо от окончания игры одной командой она продолжается до тех пор, пока задания не выполнят все игроки команды;**
- 7) результат подводится по количеству заработанных очков;**
- 8) за каждую ошибку в ходе игры начисляется штрафное очко;**
- 9) побеждает команда, набравшая больше очков (не обязательно закончившая эстафету первой).**

Предлагаем вашему вниманию игры для детей старшего дошкольного возраста. Целью всех игр-эстафет является развитие умения преодолевать препятствия, ловкости, скорости и четкости движений, сообразительности, выдумки.

Гонка с шайбой

Оборудование: мяч, клюшки для хоккея.

Возраст: 6-7 лет.

Ход игры: несколько детей с клюшками и шайбой стоят на линии старта. Перед всеми игроками на расстоянии 10-15 м стоит кегля. По сигналу воспитателя дети доводят клюшками свои шайбы до кеглей, огибают их и возвращаются назад. Выигрывает тот, кто сделает это первым.

Защити крепость

Оборудование: мяч, клюшки для хоккея.

Возраст: 6-7 лет.

Ход игры: у всех играющих клюшки. На катке чертят два круга - один внутри другого. В первый круг становится защитник и следит, чтобы туда не попал мяч. Все остальные дети располагаются во втором круге и стараются забить мяч в «крепость» (круг). Тот, кто забил мяч в «крепость», встает на место защитника.



Эстафета с обручами

Оборудование: обручи.

Возраст: 6-7 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.

С кочки на кочку

Оборудование: обручи.

Возраст: 5-6 лет.

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.



Пингвины

Оборудование: мешочки с песком, обручи.

Возраст: 5-6 лет.

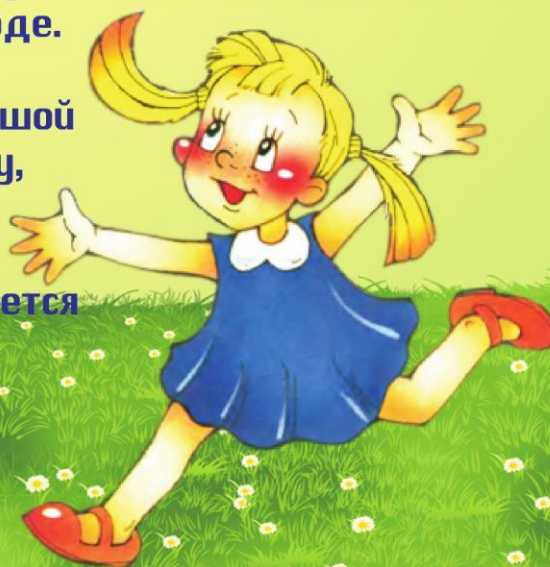
Ход игры: играющие строятся у исходной черты в две-три колонны. У игроков, стоящих первыми, по одному мешочку с песком. По сигналу воспитателя они зажимают мешочки между колен и на двух ногах прыгают до обруча, затем берут мешочки в руки, бегом возвращаются к своей колонне и передают их следующему игроку. Сами встают в конец своей колонны.

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.





Не задень предмет

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

Возраст: 5-6 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.

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.



Быстро за мячом

Оборудование: шнур, мячи.

Возраст: 6-7 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 (за непоиманный мяч).

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.



Охотники и утки

Оборудование: мячи.

Возраст: 5-7 лет.

Ход игры: играющие делятся на две команды - охотников и уток. Утки становятся в середину круга, а охотники располагаются за кругом. Охотники перебрасывают мяч и стараются осалить им уток. Когда треть уток поймана, игра останавливается и дети меняются ролями.

Эстафета со скакалкой

Оборудование: скакалки.

Возраст: 5-6 лет.

Ход игры: команды построены в колонну по одному, в руках у направляющих короткие скакалки. По сигналу первые номера начинают передвижение, прыгая обусловленным способом через скакалку и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 8-10 м, возвращаются назад, передавая скакалку вторым номерам, и т. д. Во время передвижения с учетом расстояния надо сделать не менее 10-12 оборотов скакалкой. Способы прыжков могут быть следующие: на два шага одно вращение скакалки; на каждый беговой шаг одно вращение скакалки; прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками; прыжки на двух ногах без промежуточных прыжков.





Со скакалкой парами

Оборудование: скакалки, кубы.

Возраст: 6-7 лет.

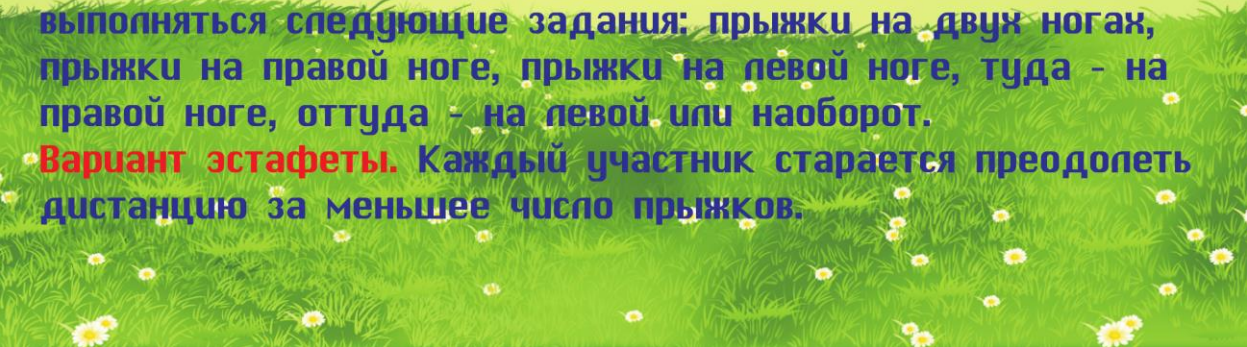
Ход игры: игроки двух команд распределяются по парам и встают в колонны перед линией старта. В 10-12 м перед командами кладут кубы или набивные мячи, обозначая поворот. Игроки в парах плотно встают друг к другу. У одного из них в руках короткая скакалка. По сигналу оба игрока устремляются вперед, перепрыгивая через скакалку. Добежав до поворотного пункта (стойки, куба), они возвращаются обратно, однако скакалку возвращает другой участник игры. После пересечения стартовой линии первой парой упражнение выполняет новая пара. Игра заканчивается после финиша последней пары.

Эстафета кузнечиков

Возраст: 5-6 лет.

Ход игры: две-три команды строятся в колонны перед стартовой линией. По сигналу первые номера прыжками преодолевают установленную дистанцию в 10-15 м туда и обратно, обязательно заступая за черту на противоположной стороне площадки. Как только первый участник, приземлившись за стартовой чертой, коснется рукой следующего участника, тот начинает прыжки и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. В эстафете могут выполняться следующие задания: прыжки на двух ногах, прыжки на правой ноге, прыжки на левой ноге, туда - на правой ноге, оттуда - на левой или наоборот.

Вариант эстафеты. Каждый участник старается преодолеть дистанцию за меньшее число прыжков.





Примечание:

Таким же образом можно провести беговые эстафеты:

- пронеси мяч, не задев кеглю;
- дорожка препятствий;
- кто скорее через препятствия к флажку;
- чья команда больше мячей забросит в корзину;
- бег на четвереньках;
- бег с яблоком на голове;
- бег задом наперед;
- бег прыжками боком;
- бег на одной ноге;
- бег по-лягушачьи (руки впереди на земле, прыжок из положения на корточках);
- бег с двумя стаканами: один с водой, другой - пустой, на бегу переливаем воду;
- бег с ложкой, в которой лежит картофелина;
- бег вдвоем обнявшись;
- бег в мешках.

