

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 156 «КАЛИНКА»
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА



Картотека подвижных игр и эстафет

Составила:
Маринченко О.А.,
инструктор по физической культуре

г. Барнаул

Самый ловкий»

На полу в центре раскладывают елочные игрушки, на одну меньше, чем участников. Под музыку игроки ходят по кругу, а когда она прерывается – стараются побыстрее взять игрушку. Тот, кому ее не достанется, выбывает из игры. Далее игра продолжается до тех пор, пока не останется один самый ловкий участник.

«Дракон и змейка»

Команды стоят в колоннах. По сигналу бегут первые участники (на них надеты шапочки дракона и змеи) «змейкой» между предметами, назад по прямой линии. Подбегают к линии финиша, за них берутся по второму участнику, бегут вдвоем между предметами до ориентира. И так все участники команды.

«Художник»

Желающие получить приз от Деда Мороза должны нарисовать на листе ватмана рисунок на новогоднюю тему, но не просто так, а фломастером, который привязан к концу лыжной палки. Ну а сам художник держит палку с другого конца. Можно устроить командное соревнование-рисование.

«С Новым годом!»

Для игры нужны две команды и два комплекта одежды – валенки, шуба, шапка, рукавицы. По сигналу первые участники команд бегут к стульям, на которых разложены вещи, надевают их на себя, встают лицом к командам и кричат «С Новым годом!». Затем быстренько все снимают и бегут обратно. Затем то же самое проделывают остальные участники, а та команда, которая первой закончит эстафету, побеждает.

«Посох Деда Мороза»

Все играющие рассаживаются на стулья или встают в обручи, а водящий – Дед Мороз – берет в руки посох и начинает ходить между стульями. Иногда он останавливается возле кого-нибудь и ударяет посохом об пол один раз. Этот игрок сразу встает и ходит за Дедом Морозом следом. Когда за Дедом Морозом соберется целый хвост, он внезапно ударяет посохом об пол два раза. По этому сигналу каждый должен занять свободный стул (обруч). Тот, кому стула не достанется, становится новым водящим.

«Ветер-мороз»

Дед Мороз предлагает детям поиграть в простую, но очень зимнюю игру. Правила таковы - когда Дед Мороз говорит слово «ветер» - все участники разбегаются по комнате, а при слове «мороз» - сбиваются в кучку плотно друг к другу.

«Спортивные фигуры»

Дети строятся в две колонны. Каждая колонна по очереди замирают в разных позах, изображая спортсменов. Если дети из другой колонны правильно называют зимний вид спорта, который им показан, спортивные фигуры «оживают». Побеждает команда, которая даст большее количество правильных ответов.

Эстафета «Фигурное катание»

На полу выкладываются обручи 2 или 4 для каждой команды. Эстафета проводится парами. Участники держатся за руки, добегают до первого обруча, один встаёт в обруч (можно присесть), второй обегает его. В следующем обруче участники меняются. Лучше разбить на пары – мальчик, девочка.

«На оленьих упряжках»

Инструктор: *Как по снегу, по метели двое саночек летели. И шумят, и гремят, колокольчики звенят.*

Игра проводится двумя командами. Играющие дети располагаются парами. По сигналу участники выполняют бег парами: один бежит в обруче, другой сзади; обегать «сугроб», передать обруч следующей паре.

Правила: сзади стоящий участник должен все время держаться за обруч.

Игра заканчивается, когда последняя пара пересечет стартовую линию.

«Велогонки»

Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они – велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно. Побеждают самые быстрые.

«Гонка мячей над головами и под ногами»

Участники игры строятся в колонны по одному. Расстояние между игроками 1 м. Первым номерам раздаются мячи. По сигналу руководителя первый игрок передает мяч через голову назад. Игрок, получивший мяч, передает его дальше, но между ногами, третий - опять через голову, четвертый - между ногами и т. д. Последний игрок бежит с мячом в начало колонны и подает его через голову назад. Так каждый из игроков передает мяч один раз через голову, а один раз между ногами. Игрок, стоящий в колонне первым, всегда передает мяч через голову. Побеждает команда, первый игрок которой раньше вернется на свое место.

«Передай под ногой»

Команды строятся в шеренги (интервал – 1 шаг ребенка). На полу перед первым ребенком, который начинает игру, лежит мяч малого размера. По сигналу первые участники перекладывают мяч из руки в руку под поднятой и согнутой в колене ногой и передают его следующему участнику. Последний участник после выполнения задания кладет мяч на пол и поднимает руку вверх.

«Ударь мячом в обруч»

Перед игроками лежат в ряд 5-6 обручей. У первого ребенка в команде мяч. Необходимо пройти до линии финиша, останавливаясь в каждом обруче и ударяя в него мячом. Обрато вернуться бегом и передать мяч следующему участнику. Побеждает команда, быстрее и точнее выполнившая задание.

«Возьми последним»

Игроки двух команд строятся в колонну по одному за общей линией старта. Впереди колонн, на расстоянии 20 метров, расставлены в ряд городки, булавы, кубики, мячи и т.д.(если игра зимой, можно выложить снежки). Предметов на 1 меньше общего числа участников обеих команд. По сигналу направляющие в колоннах бегут к предметам и берут по одному с краю (один берет справа, другой - слева), возвращаются назад и дотрагиваются рукой до очередного игрока своей колонны. Тогда тот стартует и выполняет тоже самое. Выигрывает команда, игрок которой возьмет последний предмет.

«Прокати мяч обручем»

По сигналу участник команды катит мяч обручем, держа его двумя руками сверху, до стойки и обратно, затем передает обруч и мяч следующему участнику. Как вариант: вместо обруча использовать гимнастическую палку, катить мяч между предметами.

«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.

«Встречная с мячом»

Во время встречной эстафеты игроки, стоящие напротив, ведут, продвигаясь вперед, мячи. Дойдя до середины в зоне шириной 2 м, они меняются мячами и продолжают вести до черты, где стоят очередные игроки.

«Разгрузи машину»

С одной стороны площадки ставятся две коробки с кубиками («машины с кирпичами»), а с другой стороны рас-полагаются игроки. Задача участников — добежать до «машины», взять «кирпич», вернуться к линии старта, положить ношу в обозначенное место и передать эстафету другому участнику. Побеждает та команда, которая быстрее перенесет все «кирпичи».

«Перенеси арбузы»

Для этой эстафеты вам понадобится шесть мячей разных размеров (по три для каждой команды). Перед каждым участником ставится задача: донести три «арбуза» до поворотной стойки и вернуться назад. Тот, кто уронил «арбузы», собирает их и продолжает движение к линии старта. Удерживать три мяча в руках, да еще и бежать при этом — трудная задача. Поэтому двигаются игроки медленно и осторожно.

«Посадка картошки»

Перед командами выкладывают в ряд 4- 6 обручей в полутора шагах один от другого. Стоящим впереди дают по мешочку, наполненному картофелем (по количеству обручей).

По сигналу игроки с мешочками, продвигаясь вперед, кладут по одной картофелине в каждый обруч. Затем возвращаются обратно и передают пустые емкости очередным игрокам. Те бегут вперед собирать посаженную картошку и, наполнив мешочки, возвращаются к третьему номеру команды, который снова бежит вперед «сажать картошку». После пробежки игрок встает в конец своей колонны. Закончить раскла-

дку и сбор картошки обязаны все игроки команды. При этом упавшую картошку они должны поднять, положить в мешок и только после этого продолжать движение. Побеждает команда, сумевшая быстрее других закончить посадку и сбор картофеля.

«Попрыгушки»

Прыжки на правой ноге вперед. Назад – на левой ноге. Руки на поясе. У линии старта передать эстафету следующему игроку касанием руки.

«На новое место»

Две команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые и вторые номера каждой команды, взявшись за руки, бегут к линии финиша. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с третьими игроками и опять бегут до черты. Затем остаются вторые номера, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т.д. Побеждает команда, все игроки которой первыми окажутся на другой стороне.

«Бег сороконожек»

Каждая команда получает длинную веревку. Игроки равномерно располагаются по обе стороны веревки, за которую они держатся соответственно правой или левой рукой. По сигналу команды бегут «змейкой» между предметами к финишу, все время держась за веревку. Выигрывает команда, прибежавшая к финишу первой, при условии, что ни один из ее участников не бросил веревки.

Эту игру можно провести и по-другому. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Все поднимают вверх правую руку и держатся за шнур, натянутый вдоль колонны. По сигналу обе команды направляются к финишу и возвращаются. Побеждает команда, вернувшаяся раньше.

«Мяч сквозь обруч»

В игре участвуют две команды мальчиков и две команды девочек. Для игры нужны несколько обручей и два волейбольных мяча. Девочки выстраиваются в две шеренги одна против другой на расстоянии 2-3 м. Сбоку от этих шеренг попарно выстраиваются команды мальчиков. Каждая девочка в вытянутых в стороны руках держит по обручу, из них образуется цепочка. Первая пара мальчиков из каждой команды, взяв мяч, проходит вдоль шеренги девочек (один спереди, другой сзади) и перебрасывает друг другу мяч сквозь каждый обруч. Дойдя до конца шеренги, возвращаются обратно бегом. Затем мяч передается второй паре мальчиков и т. д. Если мяч не будет пойман или пролетит мимо обруча, бросок повторяется. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

«Трудная ноша»

Участники делятся на команды по два человека. Каждая пара игроков получает по две палочки длиной до 50 см и дощечку длиной 50-70 см, с укрепленным на ней флажком. Стоя рядом, игроки держат свои палочки повернутыми вперед. На концы палочек кладется дощечка. В таком виде, совместными усилиями, они должны донести свою ношу до условного места и вернуться обратно. Если дощечка упадет, игроки останавливаются, поднимают её и после этого продолжают свой путь. Кто быстрее справится с заданием, та пара игроков считается победителем.

«Не урони палку»

Проводится, как линейная эстафета. Игроки бегут по дистанции, неся на ладони вертикально стоящую палку.

«Прохождение болота»

Каждой команде выдаётся 2 обруча. С их помощью надо преодолеть "болото". Группы из трёх человек. По сигналу один из участников первой группы кладет обруч на пол, все три игрока запрыгивают в него. Второй обруч они кладут на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого. Так, совершая прыжки и перекладывая обручи, группа добирается до поворотной отметки. Назад к линии старта можно вернуться по "мостику", то есть просто катить обручи по земле. А на линии старта обручи передаются следующей тройке. Категорически запрещается ступать ногой за пределы обруча – можно "утонуть".

«Донеси листок бумаги»

Нужно заготовить 2 листа бумаги. Игроки делятся на две команды, которые строятся параллельно одна к другой. Первому игроку каждой команды кладут на ладонь по листку. Во время игры лист должен лежать на ладони сам по себе - его нельзя придерживать. Первые участники бегут к флажку и обратно. Если листок вдруг упадёт, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. Добежав до своей команды, игрок должен быстро переложить лист на правую ладонь следующего в очереди товарища, который сразу бежит вперёд. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

«Эстафета с обручами»

Дети по очереди прокатывают обруч до финиша и обратно, передают его следующему игроку. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

«Прыгунки»

Дети делятся на две команды и строятся в колонны один за другим. По сигналу ведущего участники каждой команды выполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй встаёт на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает команда, которая прыгнула дальше.

«Бег в мешках»

Дети строятся в колонны. Первые игроки залазят в мешки. По сигналу, придерживая мешки руками возле пояса, они прыгают до обозначенного места и обратно. Затем передают мешки следующим игрокам. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

«Необычный бег»

* Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

*Бег на четвереньках. Бег задом наперед (на четвереньках, стоя). Бег с пирамидой из 2-3 кубиков.

«Нарисуй солнышко»

Участники поочередно бегут с цветными лентами и выкладывают из них лучики вокруг обруча.

«Коснись солнышка»

С мячом в руках пробежать по дорожке к нарисованному солнышку, прицельно уронить на него мяч, поймать, бегом обратно, передать мяч следующему.

«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 мешочек следующему игроку.

«Вьюны»

В командах по 6-7 человек. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу стоящий первым быстро поворачивается кругом и трогает по плечу второго игрока. Они вращаются вдвоем, затем втроем и т.д. Игра заканчивается, как только последний участник одной из команд присоединится к своей колонне и все ребята повернутся вокруг оси.

«Три прыжка»

Перед участниками на некотором расстоянии положить скакалку и обруч. Участники делятся на две команды. После сигнала первый участник, добежав до скакалки, берёт её в руки, делает на месте три прыжка, кладёт и бежит назад. Второй участник берёт обруч и делает через него три прыжка. Идёт чередование скакалки и обруча.

«Сложи картинку»

Перед каждой командой на линии финиша на полу лежат в ряд половинки картинок с изображениями животных (цветов, овощей и т.п.). Другие половинки находятся в корзине у капитана команды. Первые номера по сигналу ведущего бегут к линии финиша, вынимают из корзины половинку картинки, находят нужную часть на полу и прикладывают. Вернувшись, передают корзинку следующему игроку команды.

«Восстановление радиовышки»

Дети по очереди, преодолевая полосу препятствий, бегут к обручу, в котором находится разобранная пирамидка (число деталей пирамидки должно совпадать с количеством участников в команде) и собирают её.

«Морской узел»

Команда строится за капитаном на линии старта. По сигналу капитан бежит вперед до обруча, в котором лежат разноцветные ленточки (по числу игроков в команде), берет ленточку и завязывает на канате, который держат воспитатели. Возвращается обратно, передавая следующему эстафету хлопком по ладони. Выигрывает команда, первой завязавшая все ленты.

«Морской узел 2»

Команды строятся в последовательности взрослый – ребёнок. Взрослый бежит к месту, где укреплена верёвка, завязывает на верёвке узел и возвращается обратно. Следом бежит ребёнок, который должен этот узел развязать и снова передать эстафету взрослому. Бежать до веревки можно, преодолевая полосу препятствий.

«Снайперы»

3 танкиста (папы) держат в руках вырезанные из ватмана танки и 5 снайперов (дети) по очереди пытаются в них попасть.

«Разведчики в лесу»

Дети строятся в шеренги и встают на высокие четвереньки. Последний игрок проползает по-пластунски под детьми и встает первым. То же самое проделывают все остальные. Кто быстрее выполнит задание, тот и победил.

«Окоп»

Часть детей парами, держась за руки, присаживаются на корточки или встают на колени, образуя туннель. Остальные участники команды пролезают на четвереньках или по-пластунски под руками детей.

«Счастливое плавание»

Каждый участник команды по очереди надевает спасательный круг на шею, садится на скейтборд и, отталкиваясь с помощью рук и ног, «плавёт» до «буйка». А затем бегом возвращается обратно. Затем плавёт следующий.

«Конкурс

капитанов»

«Что изменилось?» Капитаны у нас будут разведчиками. А настоящий разведчик должен быть очень внимательным. Для каждого капитаны приготовлены на подносах разные предметы. Они посмотрят на них одну минуту, отвернутся. Я в это время уберу какой-нибудь предмет. Капитаны должны отгадать, что пропало с подноса.

«Маскировка»

По сигналу капитан берет банданы и раздает их или передают каждому игроку. Завязывать, начиная с первого. Последний участник бежит и завязывает первому.

«Веселая змейка»

Взрослые стоят боком к команде, ноги врозь; дети на четвереньках по очереди проползают «змейкой» под ногами взрослых. Обратно возвращаются бегом, передают эстафету хлопком по ладони.

«Репка»

Построение:ребёнок, папа, мама.

Первым бежит ребенок, надевает шапочку, садится на стул – репка; второй – папа обегает репку, бежит за мамой, берет за руку маму - обегают репку; бегут за мышкой. Мама берет мышку, бегут к репке, папа «выдергивает реп-ку», высоко поднимает.

«Построй дом»

Построение: папа, мама, ребёнок.

Из строительного материала (на старте лежат детали) построить дом. Участники надевают строительные каски и по очереди перевозят строительный материал на линию финиша в тачке по одной детали. Начинает папа. Каждый участник бежит по три раза. Затем семьи строят свои дома. По окончании строительства все вместе возвращаются на линию старта.

«Цветные кубики»

Построение: мама, ребёнок, папа.

Семья стоит на старте, в руках по одному синему кубику. Первой бежит змейкой между конусами, поставленными в ряд (4 шт.), мама, перепрыгивает брусок, дальше бегом до финиша, где в обруче лежат 3 кубика жёлтого цвета. Мама меняет свой синий кубик на жёлтый, обратно гладкий бег. Вторым бежит и прыгает ребёнок, так же меняет кубик. Последним бежит папа. По окончании эстафеты семья поднимает кубики вверх.

«Необычный баскетбол»

*Построение: ребёнок, мама, папа.

Первым бежит ребенок, пролезает в туннель, берет из стоящей рядом корзины три мячика и поочередно бросает их в баскетбольное кольцо. Возвращается, передает эстафету маме. Затем к корзине бежит мама и так же бросает три мячика. То же самое проделывает папа. Побеждает команда, быстрее прибежавшая на финиш и набравшая больше попаданий.

*Бегут все вместе: папа – к корзине с 5 мячами, расположенной под баскетбольшим кольцом на противоположной стороне зала, мама с ребёнком к туннелю (через 2 м от линии старта), мама придерживает туннель, а ребёнок пролезает. Мама с ребёнком бегут к папе. Папа сажает ребёнка на плечи, мама страхует. Затем мама подаёт по одному мячу ребёнку, а ребёнок забрасывает их в кольцо. Папа и мама берут ребёнка за руки и возвращаются на исходную позицию.