

Сервис: / Jitsi

МБДОУ №6 «Василёк»

Картотека спортивных игр и эстафет



Составила: старший воспитатель
Тарабан О.В.

ЭСТАФЕТЫ С МЯЧОМ

"ПЕРЕДАЧА МЯЧА". Участники выстраиваются друг за другом на расстоянии вытянутой руки. Впереди капитан. У него в руках мяч. По сигналу капитан передает мяч над головой стоящему сзади, тот следующему и так до конца. Игрок, стоящий в конце, получив мяч, бежит с ним в голову команды, встает пред капитаном и повторяет передачу мяча.

- передача мяча между ног,
- мяч передается справа или слева,
- чередование передачи, сверху, снизу.

"УДЕРЖАНИЕ МЯЧА". Бегут двое. Они встают лицом друг к другу и удерживают мяч лбами. Руки кладутся на плечи друг другу. Если мяч упал, его надо поднять и от места падения продолжить бег.

- мяч удерживается животами, а руки на плечи,
- мяч удерживается спинами, а руки в локтях,

"ПРЫЖКИ И БЕГ С МЯЧОМ". Участники встают парами, держась за руки. В свободной руке у каждого участника мяч. Задача - пропрыгать вместе до финиша, не расцепляя рук и не уронив мяча. Мяч при этом нельзя прижимать к телу, обратно также.

"ПРЫЖКИ С ЗАКРЕПЛЕННЫМ МЯЧОМ". Первый участник закрепляет мяч между коленями, удерживает его в таком положении, начинает по сигналу прыжки. Допрыгав до поворотного флажка, он берет мяч в руки, бежит назад и, не добегая до своих 1 м, кладет его. Если мяч выпал, поднять, вернуться на то место, где прерваны прыжки, закрепить мяч и продолжить эстафету.

- мяч устанавливается на голове и придерживается одной рукой,
- мяч зажимается между ступнями ног,
- мяч закрепляется между локтями перед грудью.

"БЕГ С ТРЕМЯ МЯЧАМИ". На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1м, кладет их на пол.

- вместо больших мячей можно взять 6 теннисных,
 - вместо бега - прыжки.
-

"ПОПАДАНИЕ МЯЧОМ В ЦЕЛЬ". На расстоянии 8-10 м. устанавливается кегля или флажок. Каждый участник команды получает право на один бросок, он должен постараться сбить мишень. После каждого броска мяч возвращается команде. Если мишень сбита, ее устанавливают на прежнее место. Побеждает команда, у которой больше точных попаданий.

- мяч не летит, а катится по земле, пущенный рукой,
- игроки пинают мяч ногой,
- игроки бросают мяч обеими руками из-за головы.

ШУТОЧНАЯ ОЛИМПИАДА

"ПРЫЖКИ В ДЛИНУ". Первый прыгает с места в длину. Не двигается с места, пока не проведут черту, которая фиксирует место посадки. Проводить черту по носкам обуви. Следующий ставит ноги прямо перед чертой, не заступая ее. И тоже совершает прыжок в длину. Так прыгают все. Прыгать надо аккуратно и не падать - иначе аннулируется результат прыжка.

"СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА". Ноги ни на одну секунду не должны отрываться от земли, и ступать надо всей ступней. Делая каждый шаг, необходимо пятку одной ноги вплотную приставлять к носку другой, т.е. продвигаться на длину подошвы. И так как двигаться игроки будут медленно, дистанцию для них можно определить в 5 м. туда и обратно.

"БАДМИНТОН". Первый в одной руке у него ракетка, в другой - шарик. Напротив, на линии финиша, установлено ведро. Игрок должен, ударя ракеткой по шару, провести шар до финиша и уложить его в ведро. Затем игрок возвращается и передает ракетку следующему. Второй бежит к ведру, достает из него шар и ведет его к команде. Идет чередование. Нельзя нести шар в руках или ударять его рукой.

"БЕГ НА ЛЫЖАХ". Прочертить на асфальте мелом, острым предметом на земле для каждой команды по две линии. Линии прочертим замысловато, зигзагами, чтобы они то удалялись, то сближались. Участнику даются 2 гимнастические палки, которые сейчас являются лыжами. По сигналу игроки бегут, ставя свои ноги только на прочерченные линии, туда и обратно. Во время движения можно помогать себе палками.

"БЕГ НА КОНЬКАХ". Игрок встает в большие калоши и преодолевает расстояние туда и обратно.

"СКАЧКИ". Игрок садится на табуретку, взявшись за края и помогая себе ногами, преодолевает расстояние туда и обратно.

"ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ". Надо взять гимнастическую палку (не более 1 м). Первый приседает на корточки с гимнастической палкой в руках. По сигналу он начинает движение вперед. При этом на каждый шаг она должна коснуться палкой земли : на шаг левой ногой - правым концом, на шаг правой ногой- левым концом - 10 м. Обратно возвращается бегом.

СКАЗОЧНЫЕ ЭСТАФЕТЫ

"КОНЕК-ГОРБУНОК". Участник сгибается в поясе, берет мяч (шарик) и кладет его себе на спину. Чтобы мяч не упал во время движения, его надо придерживать руками, оставаясь при этом в полусогнутом состоянии. Но участнику надо будет преодолевать препятствия, например, поставленные на линии эстафеты три табуретки необходимо будет взобраться, затем соскочить с нее.

"ЯДРО БАРОНА МЮНХГАУЗЕНА". Ядро - шарик, на котором написано : "ядро". Участники должны оседлать ядро, зажав его между коленками и придерживая руками. По сигналу в таком положении они должны проделать путь до поворотного флажка и обратно. Если шарик лопнет, команда выбывает из игры.

"КОТ В САПОГАХ". Первый участник по сигналу должен быстро надеть большие сапоги и быстро добежать до финиша. Можно усложнить. Поставить на пути следования 3 кегли. Пробегая мимо них, каждый участник должен задержаться и совершить поклон, красивый и оригинальный (3 поклона)

"КАНАТОХОДЕЦ ТИБУЛ". Обыкновенную веревку протянуть по земле от старта до финиша. Все игроки по очереди пробегут по нему до поворота, а на обратном пути попробуют всю дистанцию пропрыгать на одной ноге. При этом нужно быть аккуратным: каждый раз ногу ставить на веревку, а не мимо. Иначе раздастся хлопок судьбы, которым он предупредит об опасности.

"ЛИСА АЛИСА И КОТ БАЗИЛИО". 2 участника. Один сгибает в колене одну ногу и придерживает ее рукой, оставаясь на одной ноге. Второму завязывают глаза. Лиса кладет свободную руку на плечи коту, и по сигналу они преодолевают расстояние туда и обратно.

"НЕЗНАЙКА НА ВОЗДУШНОМ ШАРЕ". Участник в одну руку берет ведро, в котором мячи, кегли, кубики и т.д. В другую - шарик. И бежит с ними к линии финиша, где находится обруч. Игрок выкладывает в обруч один предмет из ведра. Вернувшись к команде, он передает ведро и шар следующему участнику. Тот проделывает то же.

"БАБА-ЯГА". В качестве ступы взять ведро, а в качестве метлы - швабру. Участник встает одной ногой в ведро, другая остается на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке держит швабру. А теперь вперед.

"КОЛОБОК". Первых трех зверей заменяют кегли, а последнего - ведро. Каждый участник - это сказочник, который будет катить (пинать ногами) свой колобок (футбольный мяч) между кеглями. Подводя мяч к ведру, участнику необходимо, не прибегая к помощи рук, забросить мяч в ведро. Попыток на это дается сколько угодно. После того, как мяч все же оказался в ведре, участник вынимает его руками и быстро бежит к следующему игроку.

"ДОКТОР АЙБОЛИТ". Перед началом эстафеты команда выстраивается в колонну на линии старта. Первый участник стоит с ведром или сумкой, наполненной кеглями (их на 2 меньше, чем участников). По сигналу первый бежит с ведром до определенной отметки и возвращается. Это он проделал путь в Африку. По возвращении он достает из ведра кегли по одной и о очереди ставит их всем участникам, как градусники, т.е. под мышку каждому. Кроме последнего. Последнему он отдает ведро, сам же уходит в сторону,

выбывает из игры. Участник, получивший ведро, быстро собирает кегли у команды и вновь проделывает, что проделывал первый. Не надо ронять кегли на землю (если уронили - поднимите). Эстафета заканчивается, когда остается один Айболит и ни одного больного.

"ЗОЛУШКА". Надо ведро, веник и совок, а так же по 5 кубиков на каждую команду. Эстафета встречная. С одной стороны золушки, с другой - мачехи. В руках у первой золушки ведро, веник и совок. На линии движения от старта до финиша разбросаны 5 кубиков - мусор. Первый участник двигается вперед, собирая по дороге кубики в ведро. При этом помогать себе руками нельзя. Т.е. каждый раз надо поставить ведро на землю, веником положить кубик на совок, затем с совка в ведро. Когда все кубики собраны, золушка передает ведро с кубиками, веник и совок мачехе. Мачеха разбрасывает кубики по всей линии движения. Передает орудия труда новой золушке.

ВОДНО-СУХОПУТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

"ВОДОНОС". Участникам придется нести наполненную до краев тарелку, стремясь при этом не расплескать ни капли туда и обратно. Затем тарелка передается следующему.

- тарелка удерживается одной рукой,
- тарелка ставится на голову и придерживается одной рукой.

"ПОЛИВКА ЦВЕТОВ". Цветы заменят пустые банки, а для полива нужен будет стакан и ведро воды на каждую команду. Пустые литровые банки (4-6 шт.) устанавливаются друг за другом по всей линии движения. Лучше установить их на табуреты. Рядом с линией старта наполненное ведро воды. Первый набирает полный стакан воды и бежит "поливать цветы". Он должен так распределить воду в каждую банку, чтобы везде было примерно одинаковое количество. Когда все "цветы" политы, игрок добегают до поворота, возвращается назад и передает стакан. Оценивается ровное количество воды в каждой из банок.

"МЕЛИОРАТОРЫ". Команда стоит на линии старта, у поворота стоит табурет, а на нем глубокая тарелка с водой. Это и будет "болото". Его надо осушить. Первый бежит к табурету, останавливается примерно в 20 см от него и сильно дует на тарелку с водой, стараясь выдуть из нее как можно больше воды. Затем бежит обратно, чтобы передать эстафету. Дуть можно только один раз и не ближе, чем с 20 см от тарелки.

"КОРОМЫСЛО". Первый возьмет коромысло-палку (длиной 2 м) на плечо, а два других участника помогут ему повесить на палку два ведра с водой (маленьких полных или больших наполовину). Участник должен добежать до поворота и вернуть назад, чтобы передать "коромысло" с ведрами. Если ведро упадет, игроку придется начать все сначала. Ребята должны помогать друг другу на старте.

"ХУДОЖНИКИ". Кусок холста заменит любая одноцветная материя размером 50 x 50 см. (или носовой платок). Роль кисточки будет играть обычная столовая ложка. Краску заменит вода. У поворота закреплен на планшете (или лежит на земле) "холст". В руках первого участника ложка. По сигналу он начинает движение, зачерпнув ложкой воды из

ведра. Он бежит к "холсту" и выливает на него воду. Затем возвращается назад и передает ложку. Побеждает та команда, ей холст быстрее станет мокрым.

"РЫБОЛОВ-СПОРТСМЕН". Потребуется ведро с водой, спички или маленькие палочки по количеству игроков, столовая ложка и тарелка. В руках у первого - ложка и тарелка. У поворота стоит ведро, в нем на поверхности воды плавают спички-рыбки. Задача каждого участника добежать до ведра-водоема и с помощью ложки выловить одну рыбку и положить ее в тарелку-садок. Затем вернуться к команде и передать улов и удочку. Не уроните улов, а то придется все начинать сначала. С рыбками надо зачерпывать немного воды.

"ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА". Нужна половая тряпка, таз водой, ведро. Таз с водой устанавливают рядом с линией старта, а ведро на поворотной линии на середине дистанции. Задача участника: взять тряпку в руки, по сигналу судьи опустить тряпку и таз, чтобы она полностью намочила, затем вытащить ее и как можно быстрее бежать к ведру, чтобы в него выжать всю воду, которая впиталась в тряпку, вернуться назад передать тряпку следующему. Тряпку надо отжимать тщательно.

"ВОДОЛЕЙ". Надо переливать воду из бутылки в другую. Приготовьте по две пол-литровые бутылки с узким горлышком. Одну из них наполните водой. А вторую оставьте пустой и установите ее на табурет рядом с поворотом и там как можно быстрее переливайте ее содержимое в пустую бутылку. При этом он не пользуется никакими подручными средствами. Когда вода перелита, "водолей" оставляет пустую бутылку на табурете, а с полной возвращается к команде и передает ее следующему. Проверяют, кто меньше потерял воды.

"ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ". Первый встает на линию старта, надевает на ноги ласты, берет в одну руку стакан с водой и поднимает его над головой и бежит туда и обратно. В стакан надо добавить воды, если она расплескалась. Предложите свободной рукой делать движения, похожие на движения пловца.

"ВОДОМЕТ". Нужно ведро воды, стакан, кегли (м.б. равно количеству участников или меньше). На расстоянии 5-6 м. от линии старта установить ведро с водой и стакан, а еще через 2-3 м. в ряд поставить кегли. Первый бежит до ведра, зачерпывает стаканом воду, а затем выплескивает стакан в сторону кеглей. После этого он оставляет стакан и возвращается назад. Задача команды - сбить все кегли как можно быстрее. Стараться так плескать воду, чтобы она летела направленной струей.

"ПОЛИВАЛЬНАЯ МАШИНА". Надо стаканы, бутылки по 0,5 л и воронки (можно из бумаги) - по одному. Участники встают парами друг за другом. В руках у игроков первой пары - пустой стакан у одного и наполненная водой бутылка у другого. У поворота стоит табурет с воронкой. Первые бегут при этом один участник должен наливать воду из бутылки в стакан другого так, чтобы наполнить стакан до краев, не останавливаясь. Добежав до табуретки, игрок со стаканом должен перелить воду обратно. Потом воронку вернуть на табурет и бежать назад. Жюри наблюдает, чтобы стакан во время бега наполнялся до краев и много ли воды потеряно из бутылки.

"ПРЫЖКИ В ВОДУ". Надо объемные тазы с водой. Тазы стоят примерно в метре от линии старта. Участники босиком встают друг за другом. Задача заключается в том, чтобы

каждый по очереди прыгнул в таз с водой. Но, прыгая, надо поднять как можно больше брызг, чтобы выплеснулось больше воды из таза. Нельзя прыгать на край таза. Если подобное случится придется начинать все сначала.

"ВОДОЧЕРПАЛКА". Надо столовая ложка, глубокие тарелки и литровые банки. Тарелка с водой устанавливается в 2-3 м. от линии старта, лучше поставить ее на табурет. А пустая банка устанавливается на повороте. Первый бежит с ложкой к тарелке, зачерпывает ею воду и двигается к банке, чтобы вылить воду туда. Затем возвращается назад.

"СОБИРАТЕЛИ ДОЖДЯ". Потребуется сильные помощники, такие, чтобы могли поднять ведро, полное воды. Помощникам предстоит сделать "дождь". Для этого им придется выплеснуть воду из ведер как можно выше вверх, чтобы она вернулась с высоты брызгами и каплями. Этот дождь нужно будет собрать всей команде одновременно. Для этого у каждого участника команды должен быть стакан. Этим стаканом он должен поймать как можно больше капель с неба после трех дождевых всплесков. Затем все сливается в одну емкость и сравнивается.

ЗООЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБЕГИ

"КЕНГУРУ С ДЕТЕНЫШЕМ". Надо мешок средних размеров (или рюкзак, или сумка), волейбольный мяч и веревка. Сумки или мешки привязываются участникам, начинающим эстафету, на уровне пояса. По сигналу участники кладут в свои мешки по мячу и прыжками преодолевают дистанцию. Держаться при этом руками за сумку с детенышем запрещается. Важно чтобы малыш не выпал из мешка.

"ПИНГВИН". Надо 2 теннисных мяча. Задача участника, зажав теннисный мяч ногами на уровне колен или лодыжки, пронести его до поворотной отметки и обратно. При этом нельзя прыгать или бежать. Надо идти вразвалочку, но как можно быстрее.

"ЧЕРЕПАХА-ПУТЕШЕСТВЕННИЦА". Нужен металлический или пластмассовый таз. Первый участник встает на четвереньки, ему на спину устанавливают таз дном вверх. Теперь надо пройти путь туда и обратно, не потеряв свой панцирь-таз.

"РАК, СПАСАЮЩИЙСЯ ОТ ОПАСНОСТИ". Участнику предстоит передвигаться задом наперед. Встать на четвереньки лицом к команде. По сигналу он начинает движение в таком положении, добегают до поворота и возвращается.

"ЛЯГУШКА НА ОХОТЕ". Первый участник надевает ласты, садится на корточки и начинает движение вперед, прыгая, как лягушка. Доскакав до поворота, разворачивается лицом к своей команде. В это время следующий участник бросает лягушке теннисный мяч - комара. Лягушка должна поймать добычу и вернуться с ней домой.

"ДВУГОРБЫЙ ВЕРБЛЮД". Бегут 2 участника. Они встают друг за другом, наклоняются, причем второй держится рукой за пояс первого. На спину каждому участнику кладется волейбольный мяч. Оба участника одной рукой придерживают их, чтобы мячи-горбы не упали на землю.

"БЕЛОЧКА, НЕСУЩАЯ ОРЕХ". Приготовьте для каждой команды по 5-7 обручей, в зависимости от длины дистанции, и по одному волейбольному мячу. Обручи

расположите на земле так, чтобы из одного можно было допрыгнуть до следующего. Причем они могут лежать не на прямой линии. Задача белочки пронести орех - волейбольный мяч, рыгая с дерева на дерево (из обруча в обруч), сначала до поворота и обратно. (можно 2-3 мяча дать)

"ПАУК, ПЛЕТУЩИЙ ПАУТИНУ". Одновременно участвуют 4 человека. Они встают спиной друг к другу и сцепляются руками, согнутыми в локтях. Теперь пауку необходимо быстро пройти от старта до поворота и обратно. Но двигаться придется не по прямой линии, а по ниточке паутинки. Пусть это будет положенная на землю веревка или начерченная мелом линия. Линия может иметь неожиданные повороты, зигзаги.