Управление народного образования администрации г. Мичуринск

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр краеведения и туризма»

Методическая разработка

Спортивно - игровая программа для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый турист»

Разработано
инструктором-методистом
Фирсовым А.В.

г. Мичуринск

2017

Назначение работы: эстафеты разработаны для детей старшего дошкольного возраста. Данные эстафеты будет способствовать сплочению ребят, научат их играть в команде, соревноваться.
Материалы: 10 обручей среднего размера, 10 мячей среднего размера, 10 кубиков, 2 мяча для большого тенниса ,2 мяча для настольного тенниса, 2 дуги,10 кеглей, 2 стула, 2 мешочка с песком,10 пластиковых стаканчиков ,2 ложки.
оценочный лист (лист А4, разделённый пополам, и на половинках написаны названия команд), призы для всех участников: маленькие шоколадные медальки. Можно для каждой команды сделать эмблемы. Или просто одеть детей одной команды в красные футболки – команда красных, а другую команду в синие – команда синих.
Представленные эстафеты можно проводить летом на улице, при плохой погоде в зале.
Цель: Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.
Задачи:
- Развивать интерес к спортивным играм-соревнованиям;
- Развивать ловкость, меткость, быстроту;
- Учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу;
- Воспитывать здоровый дух соперничества:
- Воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи.

Ход мероприятия:

Делю детей на 2 команды. Выбираем вместе с детьми капитанов двух команд. Командиры, советуясь с другими детьми своей команды, придумывают названия для своей команды.
Команды могут называться так:
- «Весельчаки» и «Счастливчики»,
- «Хохотушки» и «Топатушки»,
- «Земляне» и «Марсиане»,
- «Луна» и «Звездочки»,
- «Мишки» и «Слоники».

Повторяем с детьми правила игр-эстафет:
- Играем честно и сообща.
- Играем не ради корысти, а ради удовольствия.
- Если выиграл – радуйся, если проиграл – не расстраивайся.

Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт – ура

1 эстафета. «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч».
У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее пропрыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

2 эстафета. «Змейка».
У каждой команды 2 обруча. Ребятам каждой команды необходимо как можно быстрее пролезть в обруча , при этом стараться их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде.

3 эстафета. «Горячая картошка».
У каждой команды на дистанции лежит по одному обручу. Направляющему - капитану даётся теннисный мяч. Необходимо добежать до обруча ,положить мяч внутрь(обруча) ,оббежать вокруг стойки и на обратном пути забрать мяч из обруча, передать эстафету – мяч следующему участнику. Мяч не должен выкатиться за пределы обруча. Оценивается быстрота и правильность выполнения.

4 эстафета. «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.

6 эстафета. «Прокати мяч 2».
У каждой команды по футбольному мячу, вместо стойки на небольшом расстоянии находится стул. Задача участников добежать до стула держа мяч в руках и прокатить его между ножек у стула. Забрать мяч и вернуться бегом к стартовой линии, передать мяч-эстафету следующему участнику.

7 эстафета. «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».
Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратно возвращается бегом.
У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

8 эстафета. «Переправа».
У каждого ребенка в команде по 1 кубику. Первый бежит и переносит свой кубик-капитан. Он остается у переправы. Нужно как можно скорее перенести по 1 все кубики и отдать их капитану, пролезая в обруч.

9 эстафета. «Самый ловкий».
Перенести теннисный шарик на ложке до финишной линии. Стараться не уронить мяч и у линии старта передать эстафету следующему.

10 эстафета. «Попрыгушки».
Прыжки на одной правой ноге вперед. Назад – на другой левой ноге. Руки на поясе.
У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

11 эстафета. «Сбей кеглю».
Приглашаются капитаны команд. Нужно, прокатывая мяч двумя руками сбить кеглю, стоящую впереди на расстоянии 3м. У каждого капитана по 3 попытки, за

каждую сбитую кеглю-1 очко.

12 эстафета. «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 эстафету следующему касанием руки.

13 эстафета. «Хождение змейкой между предметами».
Каждому ребенку в команде необходимо пройти змейкой между кубиками, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде. У линии старта передают эстафету следующему.

14 эстафета. «Попади в цель».
У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (бросить его в обруч). Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

15 эстафета. «Кто быстрее донесет воду и перельет ее».
У каждого ребенка в руке стакан с водой. Необходимо как можно быстрее добежать до линии финиша и перелить воду в тазик, при этом не пролив ни капельки воды. Чей тазик быстрее наполнится водой, та команда и получает очко. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

16 эстафета. «Кто быстрее соберётся в круг».
Соревнуются все участники каждой из команд. Чья команда быстрее образует круг взявшись за руки, та и победила.

17 эстафета. «Не намочи ноги».
Бег по дискам. Необходимо как можно быстрее, прыгая по дискам, добежать до финишной прямой. Обратно возвращаемся бегом. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

18 эстафета. «Пролезь, перепрыгни, доставь мешочек».
У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участнику необходимо подлезть под дугу, перепрыгнуть обруч и положить мешочек в корзину. Чья корзина быстрее наполниться, та команда получает очко.

- Ребята, наши игры – эстафеты подошли к концу. Вы все молодцы. Очень старались. Но главное не победа, а участие. Сейчас вы все получите маленький приз за участие в эстафетах (раздаю детям медальки).
- До свидания ребята. До новых встреч.