

ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ НА ПРОГУЛКЕ



1. Гонки

Оборудование: санки, кегли.

Возраст: 5-7 лет.

Ход игры: дети становятся в две колонны друг за другом, держа санки за веревку. Впереди на расстоянии 10 м ставят кеглю. По сигналу воспитателя дети везут санки до кегли, огибают ее и возвращаются на свое место, отдавая санки следующему. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит задание.

2. Гонки тройками

Оборудование: санки.

Возраст: 5-7 лет.

Ход игры: Рядом с одними санками – трое детей. Один ребенок везет санки, второй садится на них, третий сзади подталкивает санки. По сигналу воспитателя начинаются гонки. Дети доезжают до установленного ориентира и возвращаются назад. Игра заканчивается, когда каждый ребенок из тройки побывает во всех ролях. Выигрывают те дети, которые быстрее выполнят задание.

3. Кто первый

Оборудование: санки, лыжные палки.

Возраст: 5-7 лет.

Ход игры: дети, стоя на санках, отталкиваются лыжными палками, чтобы быстрее доехать до определенного места и вернуться назад. Кто вперед выполнит это задание, тот и победит.

4. Гонки на санках

Оборудование: санки.

Возраст: 5-7 лет.

Ход игры: на каждые санки садится по трое детей. Они передвигаются вперед до определенного места, отталкиваясь ногами от снега. Побеждает та команда, которая раньше всех достигнет линии финиша.

5. Собери флажки

Оборудование: санки, флажки.

Возраст: 5-7 лет.

Ход игры: от старта до финиша ставят флажки в один ряд друг за другом. Один ребенок тянет санки за веревку, второй, сидя в санках, должен собрать флажки. Побеждает тот, кто первый придет к финишу и соберет все флажки.

6. Черепахи

Оборудование: санки, флажок.

Возраст: 5-7 лет.

Ход игры: дети по два человека садятся на санки спиной друг к другу. По сигналу воспитателя, они отталкиваются ногами, стараясь как можно быстрее проехать расстояние в 10 м до флажка. Побеждает тот, кто быстрее справится с заданием.

7.Бег на одной лыже

Оборудование: лыжи.

Возраст: 5–7 лет.

Ход игры: каждый ребенок встает на одну лыжу (с палками) у линии старта. По сигналу все устремляются вперед, отталкиваясь свободной ногой. Побеждает тот, кто первый достигнет финиша.

8.Лыжные пары

Оборудование: лыжи.

Возраст: 5–7 лет.

Ход игры: дети встают парами, держась за руки, у линии старта. По сигналу дети бегут вперед. Побеждает та пара, которая вперед всех придет к финишу, не разъединив руки.

9.Эстафета с обручами

Оборудование: обручи.

Возраст: 5–7 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.

10.С кочки на кочку

Оборудование: обручи.

Возраст: 5–7 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.

11.Пингвины

Оборудование: мешочки с песком, обручи.

Возраст: 5–7 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 следующим игрокам. Сами встают в конец своей колонны.

12.Школа мяча

Оборудование: мячи, обручи.

Возраст: 5–7 лет.

Ход игры: дети делятся на три-четыре колонны. В руках у первых игроков, стоящих в колонне, по мячу. По сигналу воспитателя первый игрок бежит до обруча, ударяет мячом в обруч, ловит

его двумя руками и передает следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Побеждает та колонна, которая быстрее выполнит задание.

13. Не задень предмет

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

Возраст: 5–7 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.

14. 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.

15. 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.

16. Эстафета со скакалкой

Оборудование: скакалки.

Возраст: 5–7 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.

17. Эстафета кузнечиков

Возраст: 5–7 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.

