

# ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РОДИТЕЛЯМИ

Презентацию выполнил  
Инструктор по Физической культуре  
МАДОУ № 267 «Рябинка»  
Бабин А.М.

## ЧТО ТАКОЕ ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ?

Дети овладевают большинством движений в упражнениях. Свой опыт разных движений они стремятся использовать в веселых играх, проявляя большую самостоятельность, интерес к самостоятельным действиям. Время от времени хорошо организовать физкультурные праздники, по возможности на свежем воздухе. Их продолжительность 50—60 минут. Такие спортивные праздники дают детям радостные переживания, запоминаются ими надолго.

Веселые игры и соревнования для дошкольников особенно интересно проходят совместно с родителями во дворах, на прогулках, в туристических походах. Все чаще и чаще на детских площадках, стадионах организуются такие веселые старты, в которых каждый может проявить свои способности в том или ином движении, требующем ловкости, сноровки, смелости, находчивости. Содержание праздников зависит от времени года, места проведения. Зимой — катание на санках, лыжах, метание снежков, взятие снежной крепости; летом — игры с мячом, в воде, катание на велосипеде, прыжки со скакалкой и др.



# ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ

Для игры понадобятся два волейбольных мяча, играть могут 20—30 детей. Игру можно проводить между соревнующимися звеньями. Участники эстафеты делятся на две равные команды. Каждая команда выбирает себе капитана и строится за ним в колонну по одному. В руки капитана дается мяч. Колонны выстраиваются параллельно, на расстоянии 2—3 метров друг от друга. В 8—10 шагах перед каждой колонной кладут на землю какой-либо предмет. Если игра идет в зале, ставят стул, табурет. На площадке, во дворе втыкают флажок, проводят черту.

По сигналу судьи первые номера — обычно это капитаны команд — ударами мяча о землю ведут его вперед. Добегая с мячом до метки, поворачиваются лицом к своей команде и бросают (пасуют) мяч второму номеру своей команды, а сами, придерживаясь правой стороны, возвращаются к команде и встают в колонну последним. Второй номер, а за ним и все последующие проделывают то же самое. Выигрывает та команда, у которой мяч раньше возвратится к первому номеру, то есть капитану команды.



### **Правила:**

- 1. Бросать мяч следующему игроку можно, только добежав до условной отметки.**
- 2. Если мяч упадет на землю, его нужно поднять и только потом бежать, поднимая его к отметке до броска.**
- 3. Капитан — первый номер в команде, — поймав мяч от последнего номера в своей команде, поднимает мяч над головой и должен крикнуть: «Есть!» На этом игра заканчивается. Момент игры с мячом посмотрите на рис.**

# ЗМЕЙКА (ПРОВЕДИ МЯЧ)

**Цель игры:** обучение ведению мяча (ногами, клюш-кой, руками), обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Перпендикулярно к ней расставляют в ряд 8—10 предметов (кегли, кубики, вбитые в землю колышки и т. п.) на расстоянии 1 м друг от друга.

По сигналу или команде организатора ребенок должен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета.

Побеждает тот игрок, кто пройдет «змейку» без ошибок.

## ВАРИАНТ ИГРЫ:

1. можно сделать две одинаковые линии «змейки» на расстоянии 2 м друг от друга и проводить одновременно соревнование на скорость между двумя участниками;
2. Игрок будет вести от линии маленький мяч клюшкой, обходя предметы «змейки»;
3. игрок будет вести мяч от линии, обходя все предметы «змейки», ударяя его при этом о пол или землю.



# МЯЧ СКВОЗЬ ОБРУЧ

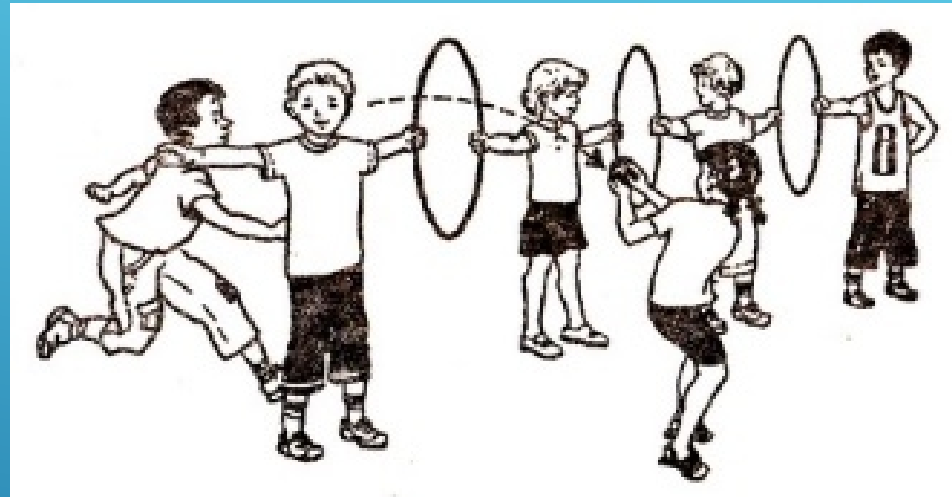
**Цель игры:** обучение бросанию и ловле мяча, передаче его партнеру в движении, развитие ловкости и координации движения.

На игровой площадке шесть детей, выбранных из числа играющих, становятся в шеренгу и держат в вытянутых руках пять обручей. Остальные дети разбиваются воспитателем на играющие пары.

По сигналу или команде организатора каждая пара по очереди начинает игру от первого стоящего в цепочке, проходя цепочку на расстоянии 1 м с обеих сторон и перебрасывая мяч друг другу через обруч.

Во время движения студенты должны бросить мяч через каждый обруч.

Если ребенок уронит мяч, то должен поднять его и продолжить игру с того обруча, где была допущена ошибка (или с первого обруча, что зависит от условий игры). Побеждает пара, которая быстрее других прошла дистанцию и не уронила мяч, бросив его через все пять обручей.



При повторении игры, игравшие в парах, меняют детей, стоявших с обручами.

Подводя итоги игры, организатор отмечает не только быстроту движения, но и точность бросков игроков.



# К О Н К У Р С К А П И Т А Н О В

**Инвентарь:** у каждого капитана – 1 футбольный мяч.

Капитан жонглирует футбольным мячом с помощью любой части тела, кроме рук. Жонглирование прекращается в случае касания мячом пола или рук (см. *рис.*).

Выигрывает тот, кто выполнит больше элементов жонглирования за 1 мин.

В случае равного результата у капитанов двух, трех и более команд происходит переигровка.



# Л О В К И Й   Ф У Т Б О Л И С Т

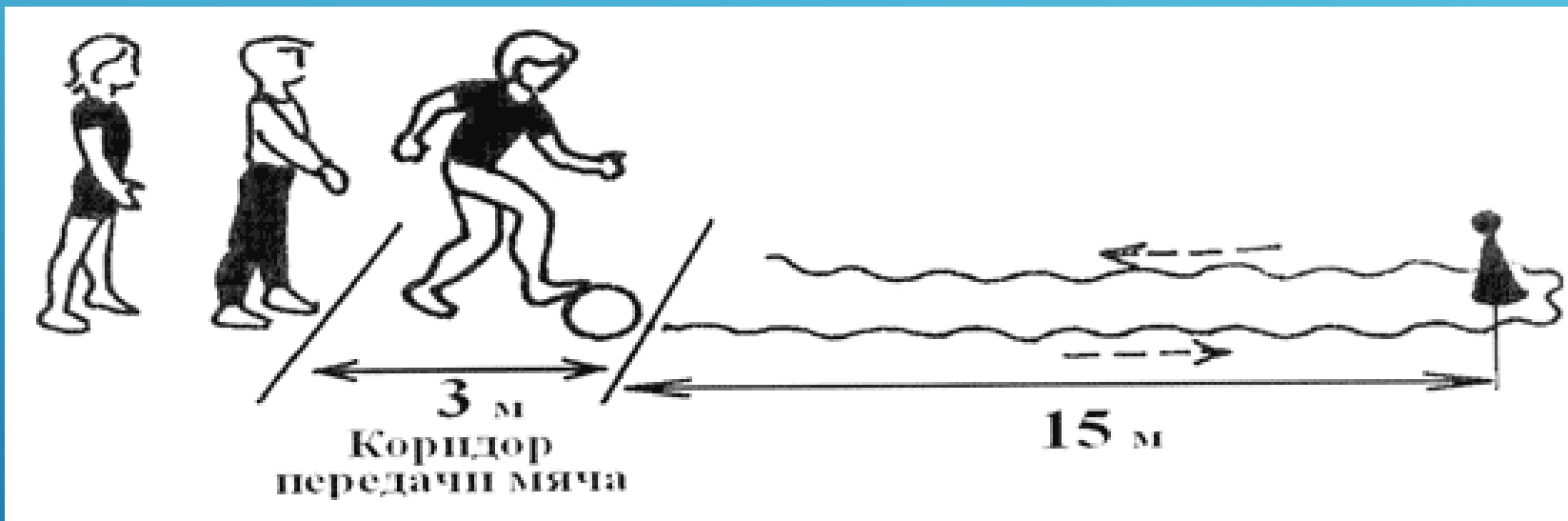
**Инвентарь:** у каждой команды – 1 футбольный мяч, 1 фишка (стойка).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится фишка (стойка).

Описание эстафеты: по сигналу судьи первый участник команды ведет футбольный мяч ногой до фишки (стойки), обводит ее и возвращается обратно, так же ведя мяч ногой.



Мяч передают на расстоянии не менее 3 м от линии старта («коридор передачи»), выполнив как минимум три касания мяча в каждом направлении (см. рис.).

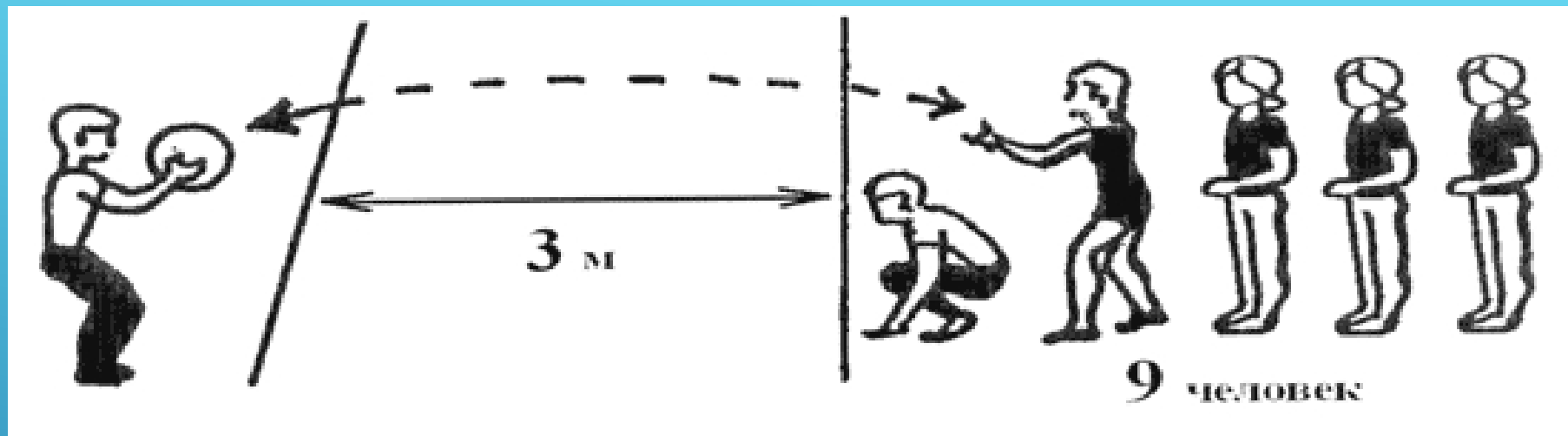


# П Е Р Е Д А Л – С А Д И С Ь

**Инвентарь:** у каждой команды – 1 волейбольный мяч.

Подготовка к эстафете: команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3 м чертят две параллельные линии: за одной встают команды, за другой – капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

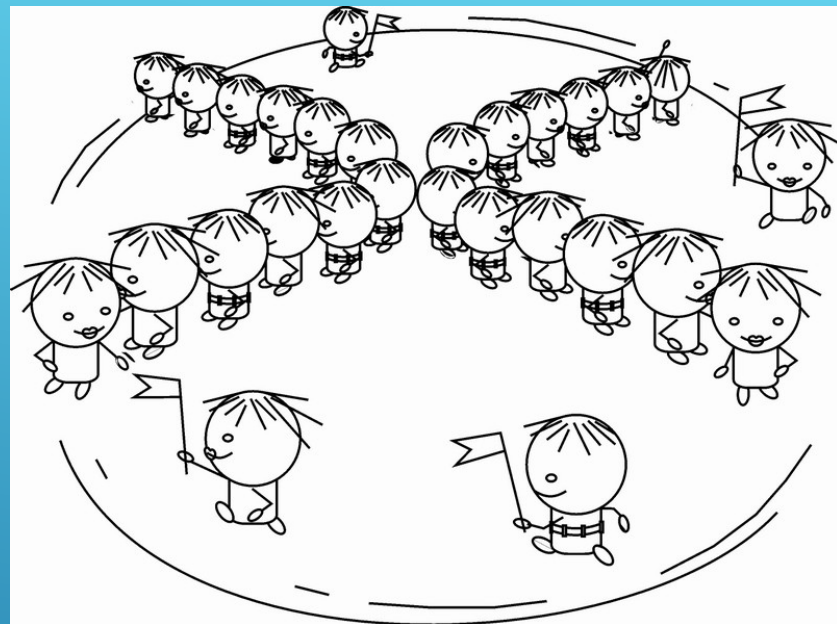
Описание эстафеты: по сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав мяч, игрок бросает его обратно капитану и сразу приседает. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно – третьему, и т.д. (см. рис. )



Игра заканчивается, когда последний игрок, передав мяч капитану, приседает, а капитан, поймав мяч, поднимает его вверх.

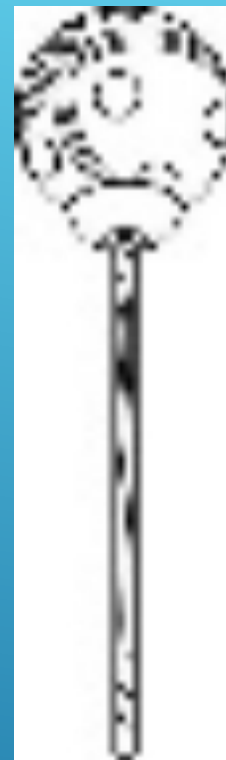
# КРУГОВАЯ ЭСТАФЕТА

Эстафета для нескольких команд. Команды выстраиваются в колонны, которые располагаются лучами от центра, как спицы колеса (см. рис.). Все игроки, стоящие с внешнего края, получают по флажку. По сигналу они бегут по кругу в заданном направлении и, обогнув его, передают флажки вторым участникам своих команд. Затем первые игроки занимают места в конце колонн. Побеждает команда, последний участник которой раньше всех передаст флажок первому игроку.



# Ф А К Е Л


На сооружение, представленное на рисунке, кладется обычный или надувной мяч. Игроки двух команд пробегают дистанцию туда и обратно, удерживая «факел» в руке. Если мяч упал, то команда получает штрафное время. Побеждает более ловкая команда.



# ЧЕЙ МЯЧ ДАЛЬШЕ?

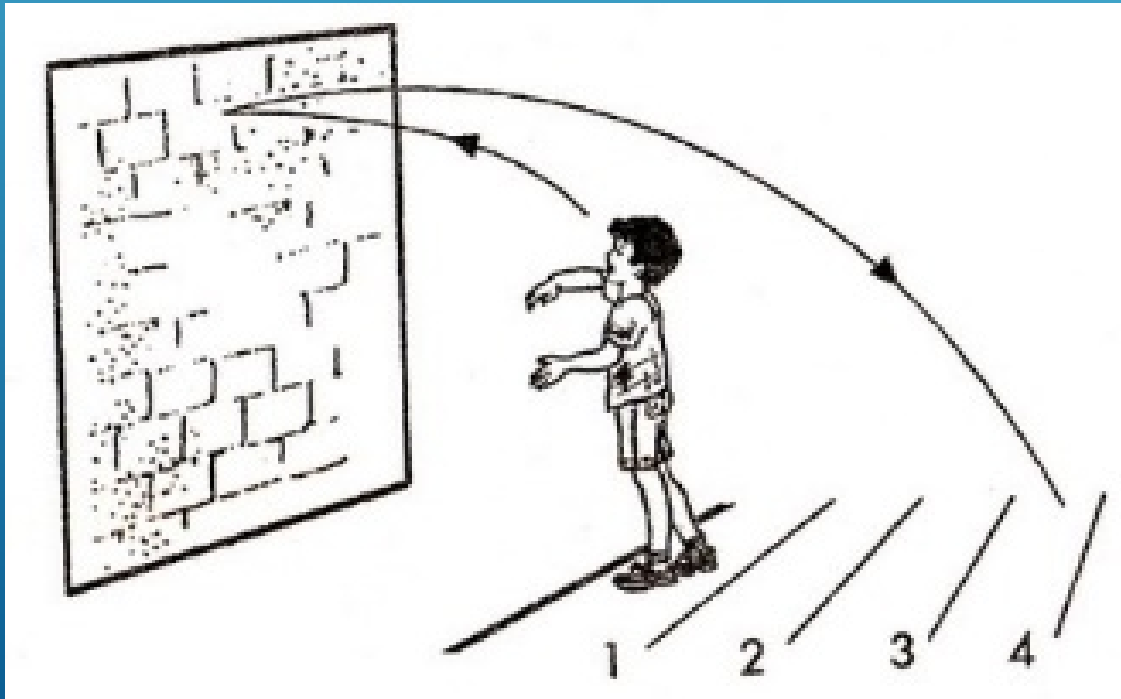
**Цель игры:** обучение в игровой манере метанию мяча, развитие силы и точности броска.

На игровой площадке проводится линия на расстоянии 1—2 м от стены. За ней проводится еще 3—5 параллельных линий на расстоянии 20—30 см между ними.





Дети по очереди подходят к первой черте и по команде или сигналу воспитателя бросают мяч в стену, а потом организатор отмечает за какую черту упал мяч, отскочивший от стены. Побеждает тот игрок, после броска которого мяч отскочил дальше.



# Т Р И М Я Ч А

Игра эстафетная. Каждой команде дается по три мяча: футбольный, резиновый, теннисный и обруч. Все члены команд становятся друг за другом. Первые номера в командах пробегают между стульями "восьмеркой" и при этом катят впереди себя обруч, затем вторые, третьи и т. д. Затем первые номера вновь проходят ту же дистанцию, но уже с помощью обруча катят впереди себя футбольный мяч, вторые номера – резиновый, третьи – теннисный.

# В О Л Н А

Игра командная. Команды выстраиваются параллельно, игроки в команде стоят колонной в затылок друг другу на расстоянии одного шага от другого. Первые номера в командах кладут перед собой мяч так, чтобы до него можно было сделать один шаг. По сигналу ведущего первый номер, наклонившись вперед, берет руками мяч, поднимает его над головой, и, отклонившись назад как можно дальше, передает мяч стоящему за ним второму номеру команды. Второй номер, наклонившись вперед, принимает мяч и передает его назад через свои широко расставленные ноги. Третий номер передает мяч как первый, четвертый – как второй, мяч путешествует по шеренге игроков поочередно: над головой – под ногами, над головой - под ногами, совершая волнообразные движения. Побеждает та команда, которая, не сделав ни одной ошибки, не уронив мяч, быстрее сумеет передать мяч от первого номера до последнего.

# МЕТР ЗА МЕТРОМ

Для эстафеты понадобятся две метровые палки. Команды получают по палке, «измерительному инструменту», и первый игрок начинает движение, перекладывая палку по земле — «измеряя» дистанцию. Поскольку длина дистанции известна, то палка должна быть переложена определенное количество раз. Обрато игрок возвращается бегом. Побеждает команда, чьи участники быстрее «измерили» дистанцию.

# П Р О С Т О Е   Д Е Л О

Две команды выстраиваются на линии старта. Первый игрок получает миску, наполненную водой, и по сигналу начинает бег, стараясь не расплескать воду. На финише в 15-20 шагах на некотором расстоянии друг от друга стоят три табуретки или скамейки. Игрок ставит тарелку на табуретку, пролезает под ней (если используется скамейка, то перешагивает через нее), переставляет миску и т. д. Затем, взяв тарелку, возвращается обратно. Бег начинает второй игрок. Если команда закончила эстафету раньше, но воды в миске осталось меньше, чем у соперников, то игра закончилась вничью.

# ЭСТАФЕТА С ШАРИКАМИ

В эстафете могут участвовать 2-3 команды по 5-6 человек. Этапы эстафеты:

1. Первый этап - пронести шарик на голове. Если упадет, остановиться, поднять и вновь продолжать движение.
2. Второй этап - бежать или идти шагом, а шарик гнать по воздуху.
3. Третий этап - нести два шарика, прижав их друг к другу, между ладонями.
4. Четвертый этап - гнать шарик по полу, огибая расставленные змейкой городки (кегли, игрушки).
5. Пятый этап - пройти дистанцию с шариком, привязанным метровой ниткой к щиколотке ноги.
6. Шестой этап - нести шарик на ракетке от настольного тенниса или в большой ложке.
7. Седьмой этап - зажать шарик между колен и прыгать с ним, как кенгуру.

# РИТМ-ЭСТАФЕТА

Эстафета между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых участников команд в руках гимнастические палки. По сигналу игроки бегут с ними к стойке, находящейся в 15 м от линии старта, оббегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами ребят, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, участник поднимает палку и передает ее партнеру, стоящему перед ним, тот — следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все участники.

# ТРУДНАЯ НОША

Игрокам (по 2 от каждой команды) выдают 2 палочки длиной 0,5 м и дощечку длиной 70-75 см с укрепленным на ней флажком.


Стоя рядом, игроки держат палочки параллельно полу. На палочки кладут дощечку, которую они должны донести до условленного места. Если дощечка падает, игроки останавливаются, поднимают ее и продолжают путь.





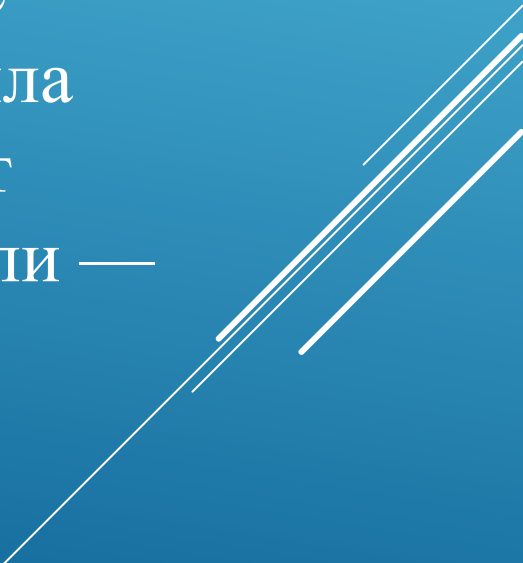
# БЕГ НА ОДНОЙ НОГЕ

По сигналу ведущего первый участник команды начинает прыгать на одной ноге к финишной отметке. Достигнув её таким образом, он возвращается обратно обычным бегом и передаёт эстафету следующему игроку.



# ЭСТАФЕТА С ДОМИНО

Две команды выстраиваются на старте, каждый участник получает по косточке домино. Игроки по очереди бегут к столу, находящемуся на старте, и устанавливают свои косточки на ребро на небольшом расстоянии одна от другой. Побеждает не та команда, которая быстрее закончила эстафету, а та, которая установила домино аккуратней. Для проверки толкают крайнюю косточку. Если все косточки упали — команда победила.



# ЭСТАФЕТА "ЧЕХАРДА"

1. Два мальчика на дистанции. Первый прыгает через спину второго, как в игре "Чехарда", второй пролезает между ног первого, а тот прыгает через второго и пролезает обратно. В этой последовательности мальчики проходят всю дистанцию до ограничительного знака и обратно.



2. Две девочки на дистанции, как в "Чехарде", перепрыгивают через спины друг друга туда и обратно.



3. Участвуют один и два мальчика. Один игрок перепрыгивает через спины двух других. Таким образом вся тройка движется вперед до ограничительного знака и обратно.



4. На дистанции четыре девочки. По очереди ложатся на пол параллельно друг другу, последний игрок должен пробежать через живой "барьер" и лечь на пол, сразу первый игрок со стороны команды поднимается и бежит через "барьер" вперед. Упражнение выполняется на всей длине дистанции туда и обратно.



5. На дистанции четыре мальчика. Три мальчика выстраивают "тоннель" с упором на руки и ноги, поднимая корпус вверх. Четвертый мальчик на четвереньках пробегает сквозь "тоннель" и тоже становится в ряд с остальными. Как только четвертый остановился, первый проходит через "тоннель" и т. д. Упражнение выполняется на всей дистанции туда и обратно.



# ЭСТАФЕТА С РОГАТЫМ МЯЧОМ "РОДЕО"

1. Мальчик скачет на большом мяче до ограничительного знака и обратно.



2. Две девочки держат мяч лбами, руки сцеплены, участницы должны боком проскакать всю дистанцию туда и обратно.



3. Два мальчика удерживают мяч одной рукой и пробегают игровое поле туда и обратно.



4. Две девочки друг за другом, удерживая мяч спиной и грудью, пробегают дистанцию туда и обратно.



5. Три девочки и взрослая участница (родитель), удерживая лбами мяч и взявшись за руки, пробегают дистанцию туда и обратно.





# ЭСТАФЕТА С ДОСКАМИ "СПАСАТЕЛИ"

1. Два мальчика несут доску, на которой сидит третий мальчик. Упражнение выполняется на протяжении всей дистанции туда и обратно.



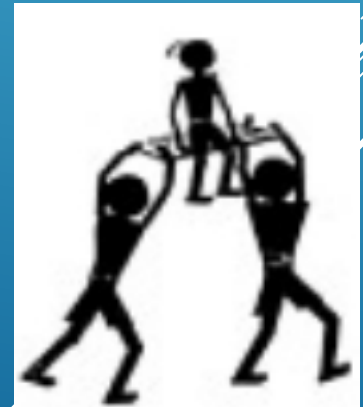
2. Мужчина (родитель) и мальчик несут доску, на которой лежит мальчик – практически висит на доске – до ограничительного знака и обратно.



3. Два мальчика несут доску над головой, между ними на руках висит третий мальчик, который не должен касаться пола ногами. Мальчики бегут дистанцию туда и обратно.



4. Два мальчика несут доску над головой, на которой верхом сидит девочка и держится обеими руками за доску. Мальчики бегут дистанцию туда и обратно.



5. Три мальчика и мужчина (родитель) держат две доски, по которым девочка, как по шаткому мостику, должна пройти дистанцию. Как только девочка переступает на следующую доску, игроки ставят освободившуюся доску вперед. После ограничительного знака доски соединяют друг с другом. Девочка ложится на них грудью, четыре игрока быстро бегут вместе со своей ношей к финишу.



# ЭСТАФЕТА С БАСКЕТБОЛЬНЫМИ МЯЧАМИ "ГОНКИ С МЯЧОМ"

1. Ребенок двумя руками проводит два баскетбольных мяча до ограничительного знака и обратно.



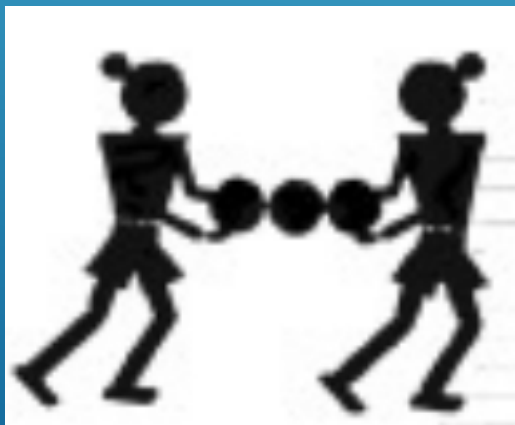
2. Ребенок скачет верхом на мяче вдоль игровой площадки до ограничительного знака и обратно.



3. Две девочки, взявшись за руки, удерживают лбами мяч и бегут дистанцию до знака и обратно. Помогать себе руками нельзя.



4. Женщина (мама, бабушка) и девочка, удерживая три баскетбольных мяча, пробегают игровую площадку туда и обратно.



5. Мужчина (родитель) бежит в полуприседе всю дистанцию, удерживая мяч бедрами.



6. Мальчик, держа под мышками два мяча и один мяч придерживая бедрами, должен проскакать туда и обратно.



7. По четыре девочки от каждой команды, обняв друг друга за плечи, удерживают мяч головами и передвигаются как можно быстрее вдоль игрового поля туда и обратно.



8. Три мальчика на дистанции выстраиваются, лежа на полу, друг за другом. Первый держит ступнями баскетбольный мяч, делает кувырок назад, бежит вперед и занимает положение после третьего игрока. Второй участник отдает мяч третьему и бежит вперед, чтобы подхватить мяч первого игрока. Упражнение повторяется на протяжении всей дистанции туда и обратно.



# МЯЧ ЛОВЦУ



Два "ловца" (родители) стоят на стульях на противоположных концах игрового поля. У них в руках корзины для бумаг. Две команды по четыре человека (три девочки и взрослая участница) должны закинуть баскетбольный мяч своему "ловцу" (1 очко). При пробежке мяч можно ударить о пол только один раз. Игра идет до счета "семь".