

Зимняя эстафета

(прогулочный участок группы)

Дети шестого года жизни.

Цель: Повышение двигательной активности детей на свежем воздухе, развитие физических качеств, создание положительного эмоционального настроения.

Инвентарь:

- Лопатки 4 штуки (по 2 на каждую команду)
- Ведерки 4 штуки (по 2 на каждую команду)
- Мячи (большие резиновые 2 штуки; маленькие пластмассовые двух цветов по 26 штук каждого цвета)
- Ключики 2 штуки
- Шайбы 2 штуки
- Санки 2 штуки
- Конусы-ориентиры 10 штук

Правила безопасности:

- Осмотр территории на наличие опасных предметов (лед, ямы, острые ветки).
- Удобная и теплая одежда, не сковывающая движения детей и нескользкая обувь.
- Перед началом эстафеты – разминка.
- Соблюдение правил безопасности во время выполнения заданий эстафеты.

ЭСТАФЕТА:

Жеребьёвка, деление на 2 команды (на первый – второй рассчитайсь)

Команды придумывают себе название.

Построение команд, приветствие.

1. "Построй крепость"

• **Описание:** Дети делятся на две команды. У каждой команды есть ведерки и лопатки. На расстоянии от команды находится место для "крепости". По сигналу первый участник, набирает снег лопаткой в ведёрко и бежит месту крепости, высыпает его. Возвращается и передает ведерко и лопатку следующему игроку. Побеждает команда, построившая самую большую "крепость".

- **Развивает:** Быстроту, ловкость, умение работать в команде.

2. "Меткий снайпер"

• **Описание:** Дети делятся на две команды. На расстоянии от команд расположены мишени (ведра, или конусы). Первый участник берет снежок (или маленький мяч) и бросает в мишень. Если попадает, то передает эстафету следующему игроку. Если не попадает, то бежит «штрафной круг» - до мишени и возвращается к линии метания, передаёт эстафету следующему игроку, только тогда метает снежок следующий игрок. Побеждает команда, все игроки которой «отстреляются» раньше.

- **Развивает:** Меткость, координацию движений, ловкость.

3. "Хоккеисты"

- **Описание:** Дети делятся на две команды. Первый участник берет клюшку и ведет шайбу между конусами до финиша и обратно, передаёт клюшку следующему игроку. Побеждает та команда, все игроки которой раньше пройдут испытание.

- **Развивает:** Ловкость, координацию, умение владеть клюшкой.

4. "Веселые санки"

- **Описание:** Первый участник садится на санки, второй везет его до финиша, затем они меняются местами и возвращаются к команде. Передают санки следующей паре. Побеждает команда, все игроки которой раньше пройдут испытание.

- **Развивает:** Силу, выносливость, умение работать в паре.

5. "Разноцветные снежки"

- **Описание:** По всему участку рассыпаются снежки – пластмассовые мячики двух цветов, в равном количестве (по 26 мячей). Дети получают указание, какого цвета мячи собирает одна и другая команда. По сигналу игроки начинают собирать снежки в ведерки. Побеждает команда, первая собравшая все снежки своего цвета, если собраны мячи противника, результат не засчитывается.

- **Развивает:** Быстроту, внимание, умение работать в команде.

6. "Бег пингвинов"

- **Описание:** Участники каждой команды должны пройти дистанцию до конуса и обратно, зажав мяч коленями, как пингвины. При падении нужно поднять мяч и продолжить движение с того же места. Побеждает команда, все игроки которой раньше пройдут испытание.

- **Развивает:** Координацию, равновесие, силу ног.

Подведение итогов – похвала детей за участие в состязаниях и спортивный дух, объявление победителей.

Вручение участникам эстафеты призов (самоклеющиеся светоотражающие наклейки на одежду).