

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №26
ГОРОДА ЕЙСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

Методическая разработка

**«Применение нестандартного оборудования в играх - эстафетах
для детей старшего дошкольного возраста»**

Автор:

Евтенко Ирина Сергеевна,
инструктор по физической культуре

г. Ейск, 2025 г.

Содержание

	Вводная часть	
1	Введение	3 - 4
2	Актуальность, цель, задачи	4 - 5
3	Основная часть	
3.1.	Принципы	5
3.2.	Планируемые результаты	5 - 6
3.3.	Роль игр - эстафет в развитии физических качеств и интереса к занятиям физической культурой у дошкольников	7
3.4.	Характеристика игр - эстафет	7 - 10
3.5.	Нестандартное оборудование: материалы и изготовление	10 - 14
4	Заключение	15
5	Список используемой литературы	16
6	Приложение	17 - 35
	Советы для родителей «Игры сами создавайте, всей семьей вы в них играйте!»	17 -18
	Доклад к выступлению инструктора по физической культуре на родительском собрании «Инструктор физкультуры + родители = сотрудничество и помощь»	18 - 20
	Картотека игр-эстафет с нестандартным оборудованием	20 - 29
	Нестандартное оборудование для занятий физкультурой и спортом – фото - материал	30 - 35

Введение

В настоящее время, когда дети всё больше времени проводят за компьютерами и гаджетами, актуальность активного образа жизни становится особенно важной. Но далеко не все понимают это утверждение.

Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. Как часто мы слышим замечательную фразу «Движение – это жизнь!», но как редко мы современные люди занимаемся физкультурой и спортом, да просто много двигаемся.

Технический прогресс радикально изменил наш стиль жизни. В поисках путей экономии времени и энергии, в желании все делать быстрее, эффективнее, комфортнее мы потеряли не менее ценное – физическое движение, мы и наши дети стали более уязвимыми для целого ряда заболеваний.

Очень редко сейчас можно увидеть во дворах детей, играющих в прятки, казаки - разбойники, лапту, салки и другие так любимые всеми нами в детстве подвижные игры. Дети, выходя из дома на прогулку, вместо скакалок, мячей, ракеток бадминтона зачастую держат в руках мобильные телефоны, планшеты, электронные игры. Но ведь все мы знаем, что без активного двигательного режима, физических упражнений, подвижных игр ребенку в достаточной мере сложно развить ловкость, быстроту, выносливость и другие психофизические качества, так необходимые ему в дальнейшей жизни.

Эффективнее всего психофизические качества развиваются у дошкольников в игре. Игра, как никакая другая деятельность способна организовать все силы ребенка, наполнить его существо самыми яркими эмоциями.

Д.И. Осокина, Р.А. Тимофеева, Л.И. Михайлова и другие педагоги внесли значительный вклад в разработку методики проведения подвижных игр.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярными являются физические упражнения и подвижные игры с нестандартным оборудованием. Их эффективность проявляется в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность обусловлена использованием музыки, речевого сопровождения. Нестандартное оборудование – яркое, красочное, разнообразное по форме и размерам позволяет поддерживать у детей интерес к занятиям физкультурой и спортом.

Актуальность использования нестандартного оборудования заключена в том, что подвижные игры и игры-эстафеты с ним оказывают существенное влияние на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии и физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости и т.д.

Игры - эстафеты с нестандартным оборудованием могут быть адаптированы под разные возрастные группы и уровни физической подготовки детей. Это позволяет воспитателям дошкольных образовательных учреждений и родителям выбрать наиболее подходящие игры для своих детей.

Понимая всю важность данного вопроса, поставила я поставила перед собой следующие цели и задачи:

Цель: повышение двигательную активность и развитие психофизические качества старших дошкольников посредством игр-эстафет с нестандартным оборудованием.

Задачи: развивать скоростно – силовые и координационные способности, гибкость, выносливость, мышечную силу; содействовать развитию чувства ритма, овладению пространственной терминологией; формировать личностные качества: честность, справедливость, дисциплинированность; укреплять здоровье детей; способствовать оптимизации роста опорно - двигательного

аппарата; формировать правильную осанку; формировать устойчивый интерес к разнообразной двигательной деятельности; развивать двигательное творчество.

Методическая разработка «Применение нестандартного оборудования в играх - эстафетах для детей старшего дошкольного возраста» предназначена для инструкторов по физической культуре и воспитателей ДОУ. Представленные игры-эстафеты с нестандартным оборудованием можно дифференцированно подбирать к занятию по физической культуре или спортивному празднику и развлечению.

В данной разработке имеется подробное описание изготовления нестандартного оборудования (материалы и размеры).

Используя в своей работе игры-эстафеты с нестандартным оборудованием, направленные на развитие психофизических качеств детей, педагог может решать задачи физического развития и воспитания старших дошкольников. методическая разработка «Игры - эстафеты с нестандартным оборудованием для детей старшего дошкольного возраста» является эффективным инструментом для физического, социального и личностного развития детей, а также формирования у них интереса к здоровому образу жизни.

Основная часть

В своей работе с дошкольниками на занятиях по физической культуре использую такие принципы как:

- принцип комплексного воздействия на занимающихся;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип систематичности;
- принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся.

1. Принцип комплексного воздействия на занимающихся отражает

комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект.

2. Принцип наглядности. Этот принцип соответствует основным формам мышления дошкольников. Наглядность обеспечивает понимание, прочное запоминание. Сделать обучение наглядным - значит создать у ребенка зрительные образы, обеспечить восприятие окружающего, включить непосредственно в практическую деятельность, связать обучение с жизнью.

3. Принцип доступности - предполагает соотнесение содержания, характера и объема учебного материала с уровнем развития, подготовленности детей.

4. Принцип систематичности и последовательности. Этот принцип предполагает, что усвоение учебного материала идет в определенном порядке, системе. При планировании устанавливается последовательность раскрытия темы, продумывается связь нового материала с ранее усвоенной образовательной деятельностью, опытом детей.

5. Принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся. Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от проведения игр - эстафет, для определения уровня физического развития старших дошкольников, их здоровья, внесения дальнейших корректив и получения максимально положительного результата.

Планируемые результаты, соотнесенные с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования:

- улучшение физических качеств таких как, сила, ловкость, равновесие, гибкость, общей выносливости;
- улучшение умственных способностей, таких как, память, внимание, сообразительность, воображение, быстрота реакции;
- улучшение техники выполнения различных видов основных движений;
- развитие творческих способностей в двигательной сфере;
- развитие нравственно-волевых черт и коммуникативных способностей;

- формирование стойкого интереса к физическим упражнениям, желания играть в спортивные и подвижные игры.

Роль игр - эстафет в развитии физических качеств и интереса к занятиям физической культурой у дошкольников

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения всегда находится в центре внимания. Очень важной составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. Поэтому одним из важнейших направлений педагогической деятельности в дошкольных образовательных учреждениях является физическое воспитание детей.

Ни для кого не секрет, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности детей в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию моторики (Ю.Ю. Рауцкис, О.Т. Аракелян, С.Я. Лайзане, Л.Н. Селиверстова и др.). Как развить у современных дошкольников потребность в занятиях физкультурой и спортом?

В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма. Делали бы его стойким и выносливым, развивали такие психофизические качества как: ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, внимание, память, мышление.

Характеристика игр - эстафет

Игры - эстафеты относятся к командным подвижным играм с правилами. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей

команды, а также тем. Что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Все игры-эстафеты состояются из движений, предусмотренных Федеральной образовательной программой (ФОП), т. е. выполнение их вполне доступно и интересно детям.

При подборе игр – эстафет ставлю перед собой следующие задачи:

- обеспечить разностороннее развитие моторной сферы;
- формировать умение действовать в коллективе;
- ориентироваться в пространстве;
- выполнять действия в соответствии с правилами и ходом игры.

Для решения этих задач необходимо использовать игры – эстафеты не только с разнообразным содержанием, но и различной организацией детей, различными вариантами построения команд, более сложными сочетаниями упражнений, непривычной последовательностью выполнения заданий, нетрадиционным делением зала и с использованием нестандартного оборудования.

Игры - эстафеты со старшими дошкольниками проводятся в конце основной части физкультурного занятия вместо подвижной игры, на физкультурных развлечениях, на спортивных праздниках, на прогулках, в походах. В зависимости от задач подбираются упражнения, игровые задания, физкультурный инвентарь, определяются способы организации занимающихся и условия выполнения данных эстафет.

Игровые действия и правила должны соответствовать возрастным особенностям и уровню подготовленности детей, их умениям, навыкам, возможностям.

В начале учебного года провожу более простые игры – эстафеты с несложными движениями, привычным построением команд в колонну по одному, со знакомым направлением движением в зале. Далее двигательные задания постепенно усложняю. Такая система работы подводит детей к правильному выполнению движений, обеспечивает повторение и закрепление приобретенных ранее навыков и умений, учит передавать эстафету.

При выборе игр – эстафет учитываю также время года. Желательно, чтобы они соответствовали сезону. В прохладную погоду проводятся игры – эстафеты, в которых дети по несколько человек одновременно выполняют движения, что позволяет предупредить переохлаждение и уменьшить время ожидания очереди. В жаркую погоду проводятся спокойные игры – эстафеты малой и средней подвижности, исключая возможность перегрева.

Деление на команды мальчиков и девочек нежелательно. Разделить команды можно с помощью: считалки, расчета на 1 – 2 или 1 – 2 – 3, в зависимости от числа команд. Можно назначить капитанов команд, и они сами выберут себе игроков среди мальчиков и девочек.

Существуют разные способы построения детей в команды. Можно построить их в колонну по одному, но за детьми более низкого роста. Можно построить полукругом, уступами и просто в шеренгу по одному (если мало участников). Объяснения эстафет должно быть очень кратким, четким и понятным. Сообщается название и цель эстафеты, ее содержание (перечень заданий в запланированной последовательности их выполнения), основные правила, условные сигналы.

После всех указаний надо ответить на вопросы играющих, если они возникли. Если не все дети усвоили последовательность выполнения игровых заданий, то им предлагается действовать по принципу – «смотри, как делают другие и делай так же».

Усвоение игры и поведение игроков в значительной степени зависят от правильного руководства ею. Необходимо приучать детей сознательно выполнять правила игры. Если большинство игроков допускают одинаковые ошибки, то по окончании эстафеты надо указать на них и внести поправки.

Не следует останавливать игру свистком, криком, резкой командой, надо приучать детей к условному сигналу (словесный – «Внимание!» или зрительный – поднятый вверх флажок или рука).

Нагрузку в играх – эстафетах можно дозировать. Для этого существуют различные методические приемы: увеличение перерыва между эстафетами,

сокращение количества игровых заданий, замена уставших на запасных игроков и т. д.

С помощью следующих приемов можно увеличить нагрузку в играх – эстафетах: дополнить препятствия, увеличить дистанцию пробега, включить встречные эстафеты для повышения активности, изменить исходные положения игроков на старте, разделить зал по диагонали.

Продолжительность игры зависит от количества участников, их возраста, содержания игры, места проведения, темпа.

Заканчивать игры – эстафета нужно общей ходьбой на месте, упражнениями на восстановление дыхания, пальчиковой гимнастикой, спокойными заданиями (загадки, головоломки, игры малой подвижности). Их задача – постепенно снизить физическую нагрузку и эмоциональное напряжение.

Нестандартное оборудование: материалы и изготовление

Разработанное и изготовленное мною нестандартное оборудование несложное в изготовлении, недорогое, универсальное, малогабаритное. Оно вносит в каждое мероприятие с детьми элемент новизны. Эти пособия многофункциональны, что дает возможность применять их в различных видах деятельности. Детей привлекают необычные формы и размеры, а также красочность такого оборудования. Все это способствует более высокому эмоциональному тону во время проведения непосредственно образовательной деятельности и интересу детей к занятиям физкультурой и спортом, формирует потребность к движению.

Кроме того, нестандартное оборудование позволяет расширить реальную материально-техническую базу в детском образовательном учреждении и семье независимо от их финансового положения.

Важно, чтобы нестандартное оборудование и инвентарь были безопасны в применении, эстетически привлекательны и способствовали самостоятельной творческой деятельности дошкольников.

Материалы и изготовление

№ п/п	Название	Материалы и размеры	Последовательность изготовления
1	«Парашют»	Ткань подкладочная 4-х цветов: красный, желтый, зеленый, синий - по 1,5 метра каждого цвета. Тесьма плотная 10 м.	Раскроить из ткани восемь треугольников разного цвета (50 х 150 см). Соединить треугольники между собой и сострочить. Получившийся круг обшить тесьмой. Из тесьмы нарезать 32 куса длиной 20 см, сложить их пополам и пришить по краю «парашюта» (по 4 на каждый треугольник)
2	«Бревнышки»	Ткань подкладочная разных цветов 3 метра всего, 1 лист поролона (110 х 200 см), 4 обрезка пластиковых труб (60, 80, 90, 100 см длиной и 10, 15, 20, 25 см диаметра)	Обернуть каждое бревнышко поролоном в 2 слоя и закрепить его. Раскроить ткань на 4 прямоугольника (10х65см, 20х85см, 25х95 см, 30х105 см + 2 см на швы); и 8 кругов (d – 15, 20, 25, 30 см по 2 штуки одинакового диаметра). Сшить чехлы. Надеть на «бревнышко» и зашить край.
3	«Квадратики»	Ткань подкладочная разных цветов (4 м всего), два куса поролона (120х200 см), самоклеящаяся пленка	Разрезать куски поролона на 20 квадратов (40х40см). Раскроить ткань на 40 квадратов (43х43 см). Составить чехлы, надеть их на «квадратики». Зашить край. Нарезать из самоклеящейся пленки 20 цифр от 1 до 20, 10 фруктов, 10 овощей. Наклеить с обеих сторон на квадратики.
4	«Булавы»	Два обрезка пластиковой трубы (80 см длиной и	Обернуть пластиковую трубу поролоном в 2 – 3 слоя. Сформировать из куса

		диаметром 5 см), один лист поролона (120x200см) капроновые сетки 4 шт., ткань блестящая 20 см.	поролона верхушку булавы. Обшить капроновой сеткой получившуюся булаву. Вырезать из блестящей ткани 2 обрезка меньшие по размеру, чем верхушка булавы и нашить их на нее с 2 сторон. Из обрезка поролона сформировать шипы (6 – 8 шт.) и пришить по краю верхушки.
5	«Осьминожки»	2 гибких пластиковых шланга (2,5 м длиной и диаметром 1,5 см), обрезки поролона, ткань 1 метр, ленты разноцветные – 3-4 м	Соединить гибкий шланг так, чтобы получился круг. Обернуть их обрезками поролона и закрепить. Обшить тканью. Нарезать ленты на обрезки по 50 см каждый. Привязать их по кругу на равные расстояния, так чтобы концы лент (ножки «осьминожки») свисали.
6	«Галоши»	Пластиковые бутылки, самоклеящаяся пленка	Вырезать в бутылках отверстия овальной формы. Оклеить края самоклеящейся пленкой.
7	«Эспандеры – массажеры»	Эластичная резинка (2,5 – 3 см шириной), плотная тесьма	Отрезать кусок резинки длиной 50 см. Нашить на него с двух сторон деревянные бусины, косточки от счетов и т.д. Пришить с 2 сторон ручки из плотной тесьмы
8	«Бусы»	2 бельевых шнура, 20 – 30 пластмассовых шариков на каждый шнур	Проделать в каждом шарике по два отверстия; нанизать шарики на шнуры; натянуть шнуры поперек зала на высоте 2 м
9	«Степы»	Деревянные доски, бруски, дермантин, самоклеящаяся пленка	Из доски (25x40 см) и 2х кусков бруса (5 – 25 см) сбить подставку; обшить дермантином. Украсить «следками» из пленки самоклеящейся
10	Дорожка «Ладони» –	Дермантин (1x2,5 м) линолеум, краска	Сшить из куса дермантина дорожку, сложив его в два слоя

	колени»	масляная	Вырезать из линолеума круги и «ладошки»; раскрасить краской; прикрепить в определенном порядке на дорожку из дермантина
11	«Букашки»	Ковролин, пробки от пластиковых бутылок, пластмассовые шарики	Вырезать из ковролина круг диаметром 30 – 35 см. Нашить на него пробки на спинку «букашки», из шариков нашиваем глазки.
12	«Гусеницы»	Пластиковые шарики, клеенка, самоклеющаяся пленка, веревочка или тесьма	Вырезать из клеенки полоску (20х60 см). Сшить ее с двух сторон. Вывернуть. Положить один шарик и перетянуть тесьмой клеенку, затем положить 2, 3, 4, 5 и также перетягивать. Последний шарик, самый крупный – голова гусеницы, на нее наклеить «глазки», «ротик» и привязать кусочек тесьмы.
13	«Крабы»	Клеенка, песок, камешки	Вырезать из клеенки круг диаметром 20 – 25 см, 6 полосок (1х10 см) Сложить круг пополам с 2х сторон прикрепляем по 3 полоски и прошиваем его Выворачиваем, наполняем песком или камешками и зашиваем отверстие. Приклеиваем «глазки» из самоклеющейся пленки.
15	Набивные мячи - «Смешарики»	Дермантин, вата, Акриловая краска разных цветов	Из дермантина вырезаем сектора - дольки(5х25см) 8 штук. Сшиваем их между собой, оставляя отверстие. Выворачиваем, набиваем ватой и зашиваем отверстие. Раскрашиваем и рисуем мордочку смешарика.
16	«Султанчики»	Гофрированная бумага, проволока,	Из гофрированной бумаги вырезаем прямоугольник и

		лента	(30x1,5 см). Нарезаем их на полоски, прорезая их не до конца. Сворачиваем туго в рулон и скрепляем проволокой, формируя ручку. Оборачиваем ручку лентой и закрепляем.
17	«Гантели»	Пластиковые бутылки, песок, вода, елочная мишура	Пластиковые бутылки наполнить водой или песком (250 – 500 гр.) или елочной мишурой

Заключение

Игры - эстафеты с нестандартным оборудованием оказывают значительное влияние на освоение дошкольниками движений, развитие сенсорики, двигательных качеств и способностей.

Вместе с тем активные действия с предметами в процессе игр способствовали познанию дошкольниками цвета, веса, формы, качества материала и других свойств предметов. А посредством зрительного восприятия у детей дошкольного возраста создается образ движения в его динамике, выразительности и пространственном отношении.

Использование нестандартного оборудования позволяет поддерживать у детей интерес к занятиям физкультурой, а также придает играм-эстафетам характер конкретных заданий (положить, поднять, достать, перенести, добросить и т.д.), делает понятным поставленную двигательную задачу, помогает детям контролировать свои действия.

Выполнение разнообразных упражнений с нестандартным оборудованием детьми старшего дошкольного возраста помогает преодолеть стереотип действий с ним. Создаются условия для творчества, усиливается интерес к физическим упражнениям – дети сами начали придумывать игры и упражнения с нестандартным оборудованием.

Игры-эстафеты с нестандартным оборудованием воспитывают у детей смелость. Самостоятельность, решительность, дисциплинированность и др. Происходит комплексное развитие физических и моральных качеств детей.

Список литературы:

1. Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет: Практическое пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2010. – 88 с. (Растем здоровыми)
2. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 112 с.
3. Михеева Е.В. Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет: рекомендации, развивающие игры, этюды, упражнения, занятия – Волгоград: Учитель 2011. – 155.с
4. Кузнецов С.В., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Метод. Пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. - 152с.
5. Степанкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учеб. пособие. – 2-е. - изд. испр. – М.: издательский центр «Академия», 2006.- 368с.

Советы для родителей

«Игры сами создавайте, всей семьей вы в них играйте!»

Для игр-эстафет можно использовать различные предметы, которые не только сделают игру интереснее, но и помогут развить ловкость, координацию и силу у детей. Это могут быть мячи, обручи, кегли, скакалки, ленты, кубики и другие предметы.

Создайте условия для самостоятельной игры!

Предоставьте детям возможность самостоятельно выбирать оборудование для игр-эстафет и придумывать новые варианты заданий. Это поможет развить их фантазию и творческие способности.

Используйте оборудование, изготовленное своими руками!

Родители могут изготовить нестандартное оборудование для игр-эстафет своими руками. Это могут быть различные предметы из подручных материалов, например, из пластиковых бутылок, картонных коробок, ткани и т. д.

Учитывайте возраст и уровень подготовки детей!

Для малышей подойдут простые задания с использованием мягкого и безопасного оборудования, а для старших детей можно использовать более сложные задания и более сложное оборудование.

Чередуйте различные виды эстафет!

Это могут быть эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием и другими видами движений.

Используйте оборудование для развития координации!

Для развития координации у детей можно использовать оборудование, требующее точных и согласованных движений. Например, это могут быть мячи на резинке, обручи с грузом внутри и т. д.

Не забывайте о безопасности!

Оборудование должно быть безопасным и соответствовать возрасту и уровню подготовки детей.

Учите детей работать в команде!

Это поможет детям научиться работать в команде, договариваться, помогать друг другу и соблюдать правила.

Устраивайте соревнования!

Для поддержания интереса детей к играм-эстафетам можно устраивать соревнования между командами или отдельными игроками. Это поможет создать атмосферу азарта и соперничества.

Поощряйте детей за участие и успехи!

Это поможет поддержать их интерес к играм и мотивацию к развитию физических качеств.

Приложение 2

Доклад

к выступлению инструктора по физической культуре на родительском собрании

«Инструктор физкультуры + родители = сотрудничество и помощь»

Цель: повышение эффективности взаимодействия воспитателей и родителей в использовании нестандартного оборудования для игр-эстафет с детьми старшего дошкольного возраста.

Задачи: Познакомить родителей с видами нестандартного оборудования для игр-эстафет. Научить родителей изготавливать нестандартное оборудование совместно с детьми. Организовать совместные игры-эстафеты с использованием нестандартного оборудования.

Нестандартное оборудование для игр - эстафет

Мягкие мячи-попрыгунчики. Это мягкие шарики, наполненные синтепоном или другим мягким материалом. Они используются для игр, связанных с прыжками и ловкостью. Можно изготовить из старых носков или других мягких материалов.

1. **Эстафетные палочки с утяжелителями.** Это обычные эстафетные палочки, но с прикреплёнными к ним утяжелителями (например, мешочками с песком). Они используются для игр, развивающих силу и выносливость. Можно изготовить из дерева или пластика, утяжелители — из ткани или кожи.
2. **Массажные коврики.** Это коврики с различными элементами (шипами, пуговицами, бугорками), которые используются для массажа стоп. Можно изготовить из старых ковриков, добавив элементы из пластика или ткани.
3. **Мягкие тоннели.** Это тоннели, наполненные мягким материалом (синтепоном или другим мягким материалом). Они используются для игр, связанных с прохождением через препятствия. Можно изготовить из старых труб, наполнив их мягким материалом.

Дети делятся на две команды. Каждая команда получает по мягкому мячу-попрыгунчику. Задача — перепрыгивать через мячи, не задевая их, и добраться до финиша.

Изготовление нестандартного оборудования

Мягкие мячи - попрыгунчики

Возьмите старые носки или другие мягкие материалы. Наполните их синтепоном или другим мягким материалом. Зашейте носки, чтобы синтепон не выпал.

Эстафетные палочки с утяжелителями

Возьмите деревянные или пластиковые палочки.

Прикрепите к палочкам утяжелители (мешочки с песком). Утяжелители можно изготовить из ткани или кожи.

Массажные коврики

Возьмите старые коврики или другие материалы. Добавьте к коврикам элементы (шипы, пуговицы, бугорки).

Элементы можно изготовить из пластика или ткани.

Мягкие тоннели

Возьмите старые трубы или другие материалы. Наполните трубы мягким материалом (синтепоном или другим материалом).

Таким образом, сотрудничество воспитателей и родителей в использовании нестандартного оборудования для игр-эстафет с детьми старшего дошкольного возраста является эффективным способом развития физических качеств детей и укрепления их здоровья.

Работа с родителями по использованию нестандартного оборудования в играх-эстафетах позволяет детям получать удовольствие от физической активности и развивать координацию, ловкость и другие физические качества. Это также способствует укреплению связи между детьми и родителями, создавая атмосферу сотрудничества и поддержки.

Приложение 3

Картотека игр-эстафет с нестандартным оборудованием

Игра-эстафета «Уборка комнаты»

Цель: развивать ловкость, мелкую моторику, меткость, сообразительность, умение действовать сообща.

Виды движения: бег с метанием.

Оборудование: квадратики из поролона, мелкие мягкие игрушки, мягкие набивные мячи, канат.

Ход игры. На ковре или на полу физкультурного зала рассыпаны мелкие мягкие игрушки, квадратики, мягкие набивные мячи. Дети делятся на две команды, становятся по разные стороны от каната, натянутого посередине зала инструктором по физическому воспитанию и воспитателем. По команде «Раз, два, три – комнату убери!» все участники команд стараются перебросить как можно больше предметов на сторону противника. На команду «Раз, два, три – замри!» все останавливаются и оценивают, чья команда лучше убрала комнату (на чьей стороне меньше осталось игрушек.)

Игра-эстафета «Собираем урожай»

Цель: развивать ловкость, быстроту, внимание, память.

Виды движения: бег с предметами.

Оборудование: корзины, квадратики с изображением овощей и фруктов.

Ход игры. Командам предлагается добежать до «огорода» (другой конец зала, где на полу лежат квадратики с изображением овощей и фруктов по количеству игроков.) Участники команд по очереди, с корзиной добегают до «огорода» и собирают: одна команда только «овощи», а другая «фрукты». Победу одерживает команда быстро и правильно справившаяся с заданием.

Игра-эстафета «Веселый счет»

Цель: развивать быстроту, ловкость, память и сообразительность.

Виды движения: бег с предметами.

Оборудование: квадратики с наклеенными на них цифрами от 1 до 10.

Ход игры. Команды строятся на одной стороне зала. На противоположной стороне разложены два комплекта квадратиков с цифрами. Участники команд по очереди добегают до квадратиков и выбрав квадратик с нужной цифрой возвращаются к своей команде. Побеждает та команда, которая не только быстрее закончит эстафету, но и правильно сложит цифровой ряд.

Игра-эстафета «Ловкие зайчишки»

Цель: развивать ловкость, выносливость, умение действовать сообща.

Оборудование: квадратики с изображением овощей, две корзины.

Виды движения: бег, прыжки с предметами.

Ход игры. Дети делятся на две команды: «Зайчишки – малышки» и «Зайчишки – шалунишки». На одной стороне зала в «огороде» разложены квадратики с изображением овощей. Соревнующиеся добегают до «огорода» берут квадратик и зажимая его между коленей возвращаются к своей команде прыжками на двух ногах кладут квадратик в корзину.

Эстафета с эстафетными палочками с утяжелителями

Дети делятся на две команды. Каждая команда получает по эстафетной палочке с утяжелителем. Задача — передать эстафетную палочку следующему игроку, не уронив её.

Эстафета с массажными ковриками

Дети делятся на две команды. Каждая команда получает по массажному коврику. Задача — пройти по коврику, наступая на все элементы.

Эстафета с мягкими тоннелями

Дети делятся на две команды. Каждая команда получает по мягкому тоннелю. Задача — пройти через тоннель, не задевая его.

Игра-эстафета «Быстрые паучки»

Цель: развивать ловкость, координацию движений, умение действовать сообща.

Виды движения: бег с предметами.

Оборудование: два гибких обруча, ориентиры.

Ход игры. Дети делятся на две команды (5-6 человек), все игроки команды становятся в гибкие обручи, поднимают их и держат в районе живота – образуя «паучков». По команде «Бегом!» два паучка двигаются к ориентиру, оббегают его и возвращаются обратно. Побеждает команда, быстро справившаяся с заданием и удержавшая своего «паучка» на ногах.

Игра-эстафета «Овощи – фрукты»

Цель: развивать ловкость, координации движений, сообразительность, память.

Оборудование: квадратики с наклеенными картинками овощей и фруктов.

Виды движения: прыжки через предметы, бег «змейкой» между предметами.

Ход игры. Перед командами от старта до финиша разложены квадратики с изображением овощей и фруктов, при выполнении задания надо перепрыгивать через квадратики с изображением овощей, обегать квадратики

с изображением фруктов. Побеждает команда, быстро справившаяся с заданием.

Игра-эстафета «Дождик»

Цель: способствовать развитию ловкости, быстроты, ориентирование в пространстве, мелкой моторики.

Виды движения: прыжки через предметы, бег с предметами.

Оборудование: квадратики, плоскостные круги.

Ход игры. Соревнующиеся перепрыгивая через «лужи» - плоскостные круги, добегают до корзины с квадратиками, берут один и держа его над головой – «зонтик» возвращаются к своей команде обегая «лужи» (бег «змейкой».)

Игра-эстафета «Муравьи – строители»

Цель: способствовать развитию силы, ловкости.

Виды движений: передвижение различными способами с нетрадиционным оборудованием.

Оборудование: 2 бревнышка, 2 ориентира.

Ход игры. Перед командами на полу лежат бревнышки, дети по очереди катят руками бревнышко до ориентира, оббегают его. Мальчики кладут бревнышко на плечо, девочки тащат его по полу за петельку. Возвращаются к своей команде. Побеждает команда, быстро выполнившая задание.

Игра-эстафета «Быстрые лошадки»

Цель: развивать ловкость, быстроту, выносливость, умение действовать сообща.

Оборудование: 2 бревнышка с петельками, 2 ориентира.

Виды движений: передвижение различными способами с нетрадиционным оборудованием.

Ход игры. Участники команд по очереди берутся за петельку, зажимают бревнышко между ног и продвигаясь прыжками на двух ногах добираются до ориентира обратно кладут бревнышко перед следующим игроком команды. Побеждает команда, быстро справившаяся с заданием.

Игра-эстафета «Пехотинцы»

Цель: развивать ловкость, умение действовать в команде.

Виды движений: бег с ползанием на животе.

Оборудование: 4 скамейки, 4 бревнышка, 2 ориентира.

Ход игры. На двух скамейке (одной высоты стоящих параллельно на расстоянии 50 см друг от друга) лежат на некотором расстоянии друг от друга 2 бревнышка. Участники команд по очереди проползают под бревнышками, стараясь не задеть их, добегают до ориентира, оббегают его и возвращаются к своей команде. Команда быстро и правильно выполнившая задание побеждает.

Игра-эстафета «Прыгуны»

Цель: развивать ловкость, координацию движения.

Виды движений: прыжки через предметы

Оборудование: 4 стойки; 4 бревнышка, 2 ориентира.

Ход игры. Полоса препятствий – через первое бревнышко, лежащее на полу надо перепрыгнуть, через второе, лежащее на подставке перешагнуть, обежать вокруг ориентира и вернуться к своей команде. Побеждает команда, быстро справившаяся с заданием.

Игра-эстафета «Обжорка»

Цель: развивать ловкость, мелкую моторику, помочь побороть застенчивость робким и стеснительным детям.

Оборудование: 2 рубахи с поясами или собранные на резинку, наборы пластмассовых шариков диаметром от 3 до 5 см, 2 контейнера для них.

Ход игры. Для игры выбирают двух «обжорок» наряжают их в свободные рубахи и ставят рядом на середине зала. Шарик рассыпают по полу и предлагают детям, поделенным на две команды накормить «обжорок». Каждая команда собирая с пола шарики кормит своего «обжорку», т. е. засовывает

шарики за ворот рубахи. Засовывать можно по одному шарiku. В конце игры «обжорки» меряются животиками. Побеждает команда, собравшая как можно больше шариков.

Игра-эстафета «Снежки»

Цель: развивать меткость, глазомер, ловкость.

Виды движения: бег с метанием.

Оборудование: 2 контейнера с высокими бортиками, 2 набора пластмассовых шариков.

Ход игры. Команды стоят на одной стороне зала возле них по набору пластмассовых мячей. Игрокам команд предлагается, взяв в каждую руку по шарiku добежать до другого конца зала и забросить шарики в контейнеры. Побеждает команда, забросившая как можно больше шариков.

Игра-эстафета «Саперы»

Цель: развивать мелкую моторику, ловкость, сноровку.

Оборудование: 2 набора пластмассовых шариков, 2 пластмассовых совка, 2 веника, 2 контейнера.

Ход игры. На полу перед командами рассыпаны шарики – это «мины». Саперы вооружившись «миноискателями» совками и вениками, должны обезвредить все «мины», по очереди продвигаясь вперед замести как можно больше шариков на совок и высыпать их в контейнер, который находится в конце «минного поля» т. на другом конце зала. Побеждает команда, быстро собравшая все шарики.

Игра-эстафета «Разноцветный лепесток»

Цель: развивать ловкость, ориентировку в пространстве, знание основных цветов.

Виды движения: ходьба, бег.

Оборудование: многофункциональный модуль парашют

Ход игры. Дети становятся вокруг парашюта, берутся за его лямки, идут по кругу, произнося следующие слова «Ты кружись, кружись цветок – разноцветный лепесток: красный, желтый, голубой – выбирай себе любой. Как цветок ты не крути – желтый (красный) лепесток лети!».

После произнесения этих слов дети стоящие напротив желтого (красного) сектора должны обежать парашют чтобы как можно быстрее вернуться на свое место.

Игра-эстафета «Рыбка плыви»

Цель: развивать ловкость, сноровку, ориентировку в пространстве, знание основных цветов.

Виды движения: ходьба, бег с подлезанием под различные модули.

Оборудование: многофункциональный модуль парашют

Ход игры. Дети становятся вокруг парашюта, берутся за его лямки и произнося следующие слова «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три желтая (красная) рыбка плыви!».

После произнесения этих слов дети стоящие напротив желтого (красного) сектора должны пробежать под парашютом чтобы как можно быстрее занять противоположное.

Игра-эстафета «Водокрут»

Цель: развивать быстроту ловкость, умение действовать сообща, ориентировку в пространстве.

Виды движения: ходьба, бег.

Оборудование: многофункциональный модуль парашют

Ход игры. Дети делятся на две команды, каждая команда выбирает водящего «водокрута». Водокруты становятся в центр парашюта спинами друг к другу. Дети берутся за лямки идут по кругу произнося следующие слова «В синей речке в глубине водокрут живет на дне, те кого поймает он заберет в подводный дом. Раз, два, три - водокруты нас лови!». После произнесения этих

слов дети разбегаются в разные стороны, а водокруты догоняют и стараются осалить игроков противоположной команды. Пойманные дети выходят из игры, забираясь под парашют. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков.

Игра-эстафета «Часики»

Цель: развивать ловкость, глазомер.

Виды движения: бег с ведением мяча.

Оборудование: гимнастические палки 2 шт., парашют, малые мячи по числу игроков, обруч (лежит посередине парашюта).

Ход игры. Парашют, условно разделенный пополам, находится в середине зала, команды строятся полукругом на равном расстоянии от центральной линии парашюта. У первых участников команды в руках гимнастические палки. По сигналу они добегают до парашюта, на каждом секторе которого лежат малые мячи. Гимнастической палкой игрок передвигает мяч к середине парашюта, и закатывают его в обруч. Возвращается к команде, передает палку следующему игроку. Побеждает команда, быстро закатившая все мячи в обруч.

Игра-эстафета «Шире круг»

Цель: развивать ловкость, быстроту, глазомер.

Виды движения: передача мяча.

Оборудование: 2 мяча, парашют.

Ход игры. Команды занимают по четыре сектора парашюта. Дети стоят в каждом секторе по два человека, лицом в круг, руки за спиной. По сигналу капитаны начинают передавать мяч за спиной по часовой стрелке игрокам своей команды. Последний передает мяч капитану, прокатывая его по парашюту. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Игра-эстафета «Палочка – выручалочка»

Цель: развивать, ловкость, ориентировку в пространстве, умение действовать сообща.

Оборудование: 2 эстафетные палочки, парашют.

Виды движения: бег с предметами.

Ход игры. Команды занимают по четыре сектора парашюта. Дети сидят на полу по краю парашюта, скрестив ноги, спиной в круг. По сигналу направляющие бегут в противоположные стороны, оббегают парашют, отдают эстафетную палочку следующему игроку, сами возвращаются на место. Следующий игрок проходит ту же дистанцию, и так до тех пор, пока эстафетная палочка не вернется к направляющему. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Игра-эстафета «Разноцветные обручи»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Виды движения: бег с подлезанием под различные снаряды.

Оборудование: парашют, 4 красных обруча, 4 синих обруча.

Ход игры: На каждом секторе парашюта лежат обручи: синие для одной команды, красные для другой. Участники команд, по очереди подбегают к обручам, пролезают в каждый обруч снизу, опуская их на место, и возвращаются к своей команде.

Игра-эстафета «Смешарику домик найди»

Цель: развивать ловкость, быстроту, сообразительность, внимание, сенсорные способности.

Виды движения: бег с предметами.

Оборудование: 10 набивных мячей, 10 плоскостных кругов.

Ход игры: На ковре в две полосы разложены плоскостные круги, раскрашенные в цвета смешариков (розовый – Нюша, голубой – Крош и т. д.) расстояние между полосами 2,5 – 2 метра, расстояние между кругами 30 см. Команды строятся в начале каждой полосы, рядом с ними расставлены

смешарики. По сигналу «Раз, два, три – каждому смешарику свой домик найди» игроки команд стараются поместить набивной мяч «смешарика» на плоскостной круг соответствующего цвета. Набивные круги можно расположить на другой стороне зала. Побеждает команда, правильно выполнившая задание, то есть нашедшая каждому смешарику его домик.

Игра-эстафета «Верблюды и погонщики»

Цель: развивать ловкость, координацию движения, воспитывать умение действовать сообща.

Виды движения: ползание с предметами, ходьба с предметами.

Оборудование: плоскостные круги, набивные мячи.

Ход игры. Дети делятся на две команды. Соревнование проводится парами. Один игрок «верблюд» опускается на ладони и колени, второй «погонщик» кладет ему на спину набивной мяч и придерживает его. По сигналу пары двигаются змейкой между плоскостных кругов, разложенных на полу до ориентира, меняются местами и возвращаются обратно. Побеждает команда, быстро справившаяся с заданием.

Нестандартное оборудование для занятий физкультурой и спортом



Бревнышки



Квадратики



Набивные мячи «Смешарики»



Многофункциональный модуль «Парашют»



«Лыжи»





