

Теги	На улице	Физкультурно-спортивные	Эстафеты	Без инвентаря
Название	«ПЬЕДЕСТАЛ ПОЧЕТА»			
Основное назначение	Содействовать совершенствованию двигательных навыков. Работать по сплочению коллектива			
Оборудование, инвентарь, материалы	Мел, материал и оборудование для фиксации результатов (бумага и пишущие предметы ИЛИ маркерная доска и маркеры на водной основе ИЛИ компьютерная техника и электронное табло)			
Подготовка	Дети очень любят бегать по лестницам, что небезопасно. Вместо этого можно предложить им «взойти на пьедестал почета». На асфальте рисуются две лестницы (ступеньки) от старта до финиша			
Правила	<ol style="list-style-type: none"> 1) Сформировать команды 2) Провести инструктаж 3) Задание 1 - прыгать на каждую «ступеньку». 4) Задание 2 – перепрыгивать через ступеньку. 5) Задание 3 - идти по «ступенькам» задом наперед. 6) Задание 4 – подниматься «по ступенькам» боком. 7) Задание - 			
Примечания	Стартовая идея из игры «Лестничные забеги» (Афанасьев С.П., Кормин С.В. Сто отрядных дел. – Кострома: МЦ «Вариант», 2000)			

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ «ЛЕТО-ЭТО МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ»

В приложениях представлены только **авторские** или **модифицированные** мероприятия – игры, сценарии, комплексы упражнений (кроме приложения 2.5.)

Оглавление

<i>Приложение 1 «СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ». ..</i>	
<i>«АЗБУКА ОБЩЕНИЯ: «ОБЩЕНИЕ В ДЕЙСТВИИ».</i>	Ошибка! Закладка не определена.
<i>Приложение 2. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ</i>	Ошибка! Закладка не определена.
<i>Приложение 2.1. НЕСТАНДАРТНЫЕ ФОРМЫ ЗАРЯДКИ</i>	Ошибка! Закладка не определена.
<i>Приложение 2.2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПОМЕЩЕНИИ</i>	Ошибка! Закладка не определена.
<i>Приложение 2.3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВОЗДУХЕ: ОЛИМПИАДА ПО-НАШЕМУ</i>	Ошибка! Закладка не определена.
<i>Приложение 2.4. ЭСТАФЕТЫ. СОРЕВНОВАНИЯ</i>	Ошибка! Закладка не определена.
<i>Приложение 2.5. СЦЕНАРИИ МЕРОПРИЯТИЙ</i>	Ошибка! Закладка не определена.

1. «

2. «ЛЕТНИЙ БИАТЛОН»

Вид: игра на местности.

Теги: ориентирование, меткость, соревнование.

Цель игры: Работа по формированию умения ориентироваться по карте.

Задачи:

- Обеспечивать двигательную активность, меткость.
- Формировать командный дух.
- Воспитывать игровую культуру.

Материалы: картон, бумага, шишки, корзинки, медали из фольги.

Источники информации: (стартовая идея) Скаутские игры разведчиков.

Ход игры.

- Вожатый заранее готовит маршрут, рисует карты для двух команд, на объектах, обозначенных на карте, выставляются корзинки и выкладываются шишки.
- Для помощи лучше привлечь детей из старшего отряда.
- Задача команд со старта дойти до финиша, на каждом из объектов кидать шишки в корзинки (каждый участник – по 3).
- В зачет идет – количество попаданий, время, сплоченность.

3. «ОЛИМПИЙСКАЯ ДЕРЕВНЯ»

Вид: игра на местности.

Теги: пазлы, местность, зрительная память.

Цель игры: Работа по формированию умения действовать последовательно по плану.

Задачи:

- Обеспечивать двигательную активность, внимание.
- Активизировать зрительную память.
- Воспитывать игровую культуру.

Материалы: фотографии частей объектов, расположенных на территории лагеря, коробочки, сделанные по принципу почтового ящика.

Источники информации: (стартовая идея) Скаутские игры разведчиков.

Ход игры.

- Проводится только через несколько дней, когда ребята уже достаточно хорошо будут знать территорию лагеря.
- заранее фотографирует части объектов, расположенных на территории лагеря (если это дерево, в кадр должна также попасть часть хорошо узнаваемого объекта), распечатывается на цветном принтере на обычной бумаге.

- Игроки делятся на несколько команд. Им объявляется, что они волонтеры на Олимпиаде, к которым будут обращаться за помощью. Хорошо ли они знают свою Олимпийскую деревню? Надо проверить.
- Командам выдаются фотоснимки, дается задание определить, какому объекту он принадлежит, добежать до него, подписать фото и бросить в соответствующую коробочку.

4. «МАРАФОН»

Вид: игра на местности.

Теги: забег, слова.

Цель игры: Развитие выносливости.

Задачи:

- Обеспечивать двигательную активность.
- Активизировать мыслительную деятельность.
- Воспитывать игровую культуру.

Материалы: изображения машинок на листах, карандаши, медальки.

Источники информации: (стартовая идея из игры «Математика автомобильных номеров») Беннет Стив и Рут. 365 игр для детей и взрослых. – М.: Мир книги, 2003.

Ход игры.

- Определяется маршрут, по которому пройдет марафон, чертятся стрелки. Регистрируются участники.
- На точках отдыха развешиваются изображения машинок. Под машинкой – таблица с именами участников.
- Задача участников бежать от точки до точки, а на листах записывать короткие слова, используя номерные знаки машинок. На каждой точке – по одному слову от участника. Например, ОК 123 – сок.
- Награждение по нескольким номинациям: «самый быстрый», «все слова», «самое необычное слово» и пр.

5. «ОЛИМПИЙСКИЙ ОГОНЬ»

Вид: командная игра.

Теги: игры с предметами, Олимпиада.

Цель игры: Развитие различных физических качеств.

Задачи:

- Учить модернизировать игры.
- Обеспечивать двигательную активность.
- Воспитывать игровую культуру.
- Создавать положительный эмоциональный настрой.

Материалы: 1-2 воздушных шарика.

Источники информации: игра «Салки».

Ход игры.

- Выбирается 1-2 ведущих. Им даются надутые шарики – это «олимпийский огонь». Они должны от старта доставить его до финиша, подкидывая вверх.

- Задача остальных перехватить шарик. Тот, кто перехватил, начинает движение со старта до финиша.

6. «ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ»

Вид: игра.

Теги: игры с водой, виды спорта.

Цель игры: Развитие прыгучести.

Задачи:

- Учить модернизировать игры.
- Обеспечивать двигательную активность.
- Воспитывать игровую культуру.
- Создавать положительный эмоциональный настрой.

Материалы: вода, пластиковые бутылки, распыскиватели.

Источники информации: игра «Ловись, рыбка».

Ход игры.

- Игроки делятся по три человека. Двое встают друг напротив друга и одновременно начинают прыскать воду навстречу друг другу на определенной высоте (получается своеобразная водяная планка). Стартовая высота – 1 м.
- Третий игрок разбегается и пытается перепрыгнуть эту «планку», не замочившись.
- Постепенно высота увеличивается. Можно определить, какую высоту «взял» тот или иной игрок.

7. «БЕГ С БАРЬЕРАМИ»

Вид: игра с припевками.

Теги: припевки, , виды спорта.

Цель игры: Развивать прыгучесть.

Задачи:

- Учить модернизировать классические игры.
- Обеспечивать двигательную активность.
- Воспитывать игровую культуру.

Материалы: не требуются.

Источники информации: (стартовая идея) игра «Золотые ворота».

Ход игры.

- Проводится на ровной площадке с мягким покрытием. Поверхность должна быть сухой.
- Игроки делятся на пары (около 5-7 пар), берутся за руки, встают примерно в метре друг за другом. Присаживаются на корточки, руки держат примерно на высоте 0,5 метра. Это – барьеры на беговой дорожке.
- Один игрок, «спортсмен», стоит на старте. По команде пары начинают причитывать:
«Олимпийские барьеры добавляют тебе веры! Быстрее ветра ты несись,

Но ногой не зацепись!». «Спортсмен» за это время должен добежать до последней пары, перешагнув или перепрыгнув через «барьеры». Если не успел, значит выбывает.

8. «БОКСЕРСКИЕ САЛКИ»

Вид: командная игра.

Теги: игры с мячом, виды спорта.

Цель игры: Развитие прыгучести, скорости.

Задачи:

- Учить модернизировать игры.
- Обеспечивать двигательную активность.
- Воспитывать игровую культуру.
- Создавать положительный эмоциональный настрой.

Материалы: плотный воздушный шар.

Источники информации: (стартовая идея) игра «Салки».

Ход игры.

- На планке вешается надутый воздушный шар. Определяется территория игры.
- Выбирается 1-3 водящих. Задача игроков от старта добежать до шара и сделать боксерский удар по нему. Водящие же ловят «боксеров».
- Игра повторяется со сменой водящих.

9. «КОЛОБОК НА СТАРТЕ»

Вид: игра с мячом.

Теги: препятствия, беговая дорожка, мяч.

Цель игры: Развитие ловкости.

Задачи:

- Учить модернизировать классические игры.
- Обеспечивать двигательную активность.
- Воспитывать игровую культуру.

Материалы: мяч.

Источники информации: (стартовая идея) эстафеты.

Ход игры.

- Игровая легенда: Колобок хочет принять заняться спортом, но его не пускают на стадион. Необходимо помочь!
- Ребята на дорожке рассредоточиваются таким образом, что становятся живым спортивным: «колышки», баскетбольное кольцо (округленные руки), тоннель и пр.
- Один из участников игры ведет мяч через все препятствия. Засекается время. Затем то же самое делает другой игрок, а первый занимает его место в «препятствии».
- Побеждает тот, кто меньше всего времени затратил, чтобы пройти трассу.

10. «РУССКОЕ ПЯТИБОРЬЕ»

Вид: игра с предметами.

Теги: перетягивание, сила.

Цель игры: Сплочение коллектива.

Задачи:

- Учить модернизировать классические игры.
- Обеспечивать двигательную активность.
- Развивать силу.
- Воспитывать игровую культуру.

Материалы: веревка, мяч баскетбольный, скакалка, газета, газета.

Источники информации: (стартовая идея) игра «Перетягивание каната».

Ход игры.

- Каждый знает игру «Перетягивание каната». Почему бы не использовать и другие предметы для этой цели?
- Объявляется пятиборье среди русских витязей. Команды становятся по две стороны от черты.
- Поочередно команды используют для перетягивания разные предметы (см. «Материалы»).
- Задача – перетянуть впереди стоящего за черту.
- Побеждает команда, набравшая больше очков.

11. «ВСЕ ЛЮБЯТ ФУТБОЛ!»

Вид: игра.

Теги: игры с мячом, виды спорта.

Цель игры: Отработка футбольных пасов.

Задачи:

- Учить модернизировать игры.
- Обеспечивать двигательную активность.
- Воспитывать игровую культуру.
- Создавать положительный эмоциональный настрой.

Материалы: футбольный мяч.

Источники информации: игра «Белки-собачки», футбол.

Ход игры.

- 1 игрок – «собачка», 4 игрока – «белки». «Белки» становятся в углы условно обозначенного квадрата, «собачка» в середине.-
- Ногами передавая друг другу пасы «белки» должны не дать «собачке» поймать мяч.
- В случае удачи, «белка», упустившая мяч, становится «собачкой», а последняя занимает ее место.
- Игра продолжается до тех пор, пока есть желание.

12. «АВТОГОНКИ»

Вид: командные игры.

Теги: препятствия, беговая дорожка, мяч.

Цель игры: Воспитание дружеских отношений.

Задачи:

- Развивать внимание, речь, умение слушать.
- Обеспечивать двигательную активность.
- Воспитывать игровую культуру.

Материалы: не требуется.

Источники информации: (стартовая идея) радиоуправляемые игрушки.

Ход игры.

- Игроки делятся на пары, выстраиваются на старте. Один из них – автогонщик, другой – штурман. Штурман командует: «Вижу беседку, вижу что-то с зеленой крышей» и пр.
- Задача штурманов довести своего гонщика до финиша, ни с кем не пересекаясь и не сталкиваясь.

13. «ТЕННИСНАЯ ЭСТАФЕТА»

Вид: эстафета.

Теги: теннис.

Цель игры: Сплочение коллектива.

Задачи:

- Развивать фантазию.
- Обеспечивать двигательную активность, ловкость, быстроту, координацию движений.
- Воспитывать игровую культуру.

Материалы: теннисные ракетки и шарики (для настольного тенниса), столовые ложки, колышки (или кегли), веера.

Источники информации: классические эстафеты.

Ход игры.

- Для выявления лучших теннисистов две команды выполняют три задания.
- Первое: в столовую ложку положить теннисный шарик, обегая колышки (или кегли) добежать до точки, вернуться обратно и передать эстафету.
- Второе: при помощи веера довести шарик до точки, вернуться обратно и передать эстафету.
- Третье: удерживая шарик на ракетке, повернуться к стоящему сзади и без помощи рук передать шарик.

14. «СПОРТИВНЫЕ ХУДОЖНИКИ»

Вид: эстафета.

Теги: пазлы.

Цель игры: Сплочение коллектива.

Задачи:

- Обеспечивать двигательную активность, учить концентрировать внимание.
- Воспитывать игровую культуру.

Материалы: картинка на спортивную тематику, разрезанная на 6-8 частей, ватман А-3, фломастеры.

Источники информации: классические эстафеты, пазлы.

Ход игры.

- Распечатывается несколько картинок со спортивной тематикой, разрезаются на 6-8 частей.
- Участники делятся на две-три команды. Каждый участник получает часть картинки.
- Этап 1 - по команде они бегут к финишной точке, выкладывают свою часть и бегут обратно передавать эстафету. Так до тех пор, пока пазл не будет собран.
- Этап 2 - участники по очереди рисуют картинку этой же тематики.
- Оценивается скорость, аккуратность, замысел, следовательно – все команды являются победителями.

15. «ШОУ НА ЛЫЖАХ».

Вид: эстафета.

Цель игры: Сплочение коллектива.

Задачи:

- Обеспечивать двигательную активность, развивать ловкость, скорость.
- Развивать чувство юмора, фантазию.
- Воспитывать игровую культуру.

Материалы: крышки от обувных коробок, кегли, 2 палки, 2 гимнастические скамейки.

Источники информации: Стартовая идея из игры «Велородео» (Афанасьев С.П., Кормин С.В. Сто отрядных дел. – Кострома: МЦ «Вариант», 2000)

Ход игры.

- Участники делятся на две-три команды. Каждая команда получает по две крышки от коробок – это «лыжи». Двигаться нужно, поставив ноги на них, шаркая.
- Этап 1 – дойти на лыжах до стула, объехать его по очерченному кругу и вернуться.
- Этап 2 – «проехать на лыжах» змейкой между кеглями.

- Этап 3 - по гимнастической скамейке («лыжи» одеваются, стоя на скамейке и снимаются в конце).
- Этап 4 – пройти под палкой.

16. «ВОСХОЖДЕНИЕ НА ПЬЕДЕСТАЛ»

Вид: эстафета.

Теги: мелом на асфальте.

Цель игры: Сплочение коллектива.

Задачи:

- Обеспечивать двигательную активность, развивать ловкость, скорость.
- Развивать чувство юмора, фантазию.
- Воспитывать игровую культуру.

Материалы: мел.

Источники информации: Стартовая идея из игры «Лестничные забеги» (Афанасьев С.П., Кормин С.В. Сто отрядных дел. – Кострома: МЦ «Вариант», 2000)

Ход игры.

- Дети очень любят бегать по лестницам, что небезопасно. Вместо этого можно предложить им «взойти на пьедестал почета».
- На асфальте рисуются две лестницы (ступеньки). Команды действуют, как в обычной эстафете, выполняя задания.
- Задание 1 - прыгать на каждую «ступеньку».
- Задание 2 – перепрыгивать через ступеньку.
- Задание 3 - идти по «ступенькам» задом наперед.
- Задание 4 – подниматься «по ступенькам» боком.

17. «СПОРТИВНЫЕ КРЕСТИКИ-НОЛИКИ»

Вид: игра.

Теги: мелом на асфальте.

Цель игры: Сплочение коллектива.

Задачи:

- Обеспечивать двигательную активность, развивать внимание.
- Стимулировать мыслительную деятельность, ассоциативное мышление
- Закрепить знание видов спорта.
- Воспитывать игровую культуру.

Материалы: мел.

Источники информации: (стартовая идея) игра «Крестики-нолики»,

Ход игры.

- Мелом рисуется игровое поле (3*3 или больше). В клеточках пишутся названия спортивных принадлежностей, характерных для того или иного вида спорта.

- Играют две пары. Один в паре игрок, второй – «мелок». Игрок 1 командует своему «мелку» - «хоккей - ноль». «Мелок» должен прыгнуть на клеточку с хоккейной клюшкой и нарисовать там нолик.
- Игрок 2 делает свой ход.
-



ОБЫЧНЫЙ БЕГ



БЕГ НА КОРТОЧКАХ



ПРЫЖКИ С СОМКНУТЫМИ
НОГАМИ



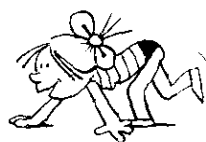
БЕГ ЗАДОМ НАПЕРЕД



БЕГ В МЕШКЕ (МЕШОК)



ПРЫЖКИ НА КОРТОЧКАХ



БЕГ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ



БЕГ В БУМАЖНОЙ ШАПОЧКЕ



ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ



БЕГ С ЛОЖКОЙ ВО РТУ



БЕГ С МИСКОЙ



ХОДЬБА, УПИРАЯСЬ РУКАМИ
СЗАДИ



ПРЫЖКИ БОКОМ



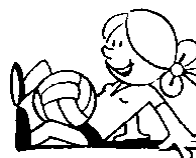
ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ



ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ

БЕГ С ВЕДРАМИ НА
КОРОМЫСЛЕ

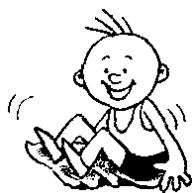
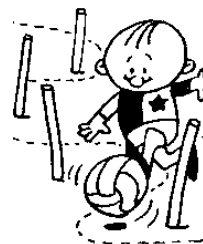
БЕГ С ПЕРЕОДЕВАНИЕМ



БЕГ С МЯЧОМ МЕЖДУ
КОЛЕН

БЕГ С ПОДНИМАНИЕМ
ПРЕДМЕТОВ (ПРЕДМЕТЫ)

БЕГ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ
СТРЕМЯНКИ



ФИГУРНОЕ ВЕДЕНИЕ МЯЧА

ПРЫЖКИ, СКРЕЩИВАЯ НОГИ
СПЕРЕДИ И СЗАДИ

ГАЗЕТЕ



**Подталкивание
мяча головой**



ХОЖДЕНИЕ ПО ГАЗЕТАМ

