

## Рекомендации для родителей и педагогов по проведению игр и развлечений на улице

Инструктор по ФК

Арестова Е.Г.

### Веселые старты для улицы – эстафета «Записки»

Эта игра полна сюрпризов и неожиданностей. А дети это просто обожают! Эстафету с записками можно провести и на улице, и в помещении (вдруг день дождливый, а дети заскучали). Для второго варианта игры нужно изменить задания. Итак, мы предлагаем Вашему вниманию сценарий веселых стартов «Записки».

Сколько детей может участвовать в эстафете «Записки»?

Эстафета – командная игра, поэтому мы предлагаем Вам играть в эту игру в том случае, если у Вас есть хотя бы четыре ребенка. Чем больше игроков, тем веселее! Дети должны быть школьного возраста (им понадобится умение быстро читать).

#### Что необходимо подготовить для эстафеты «Записки»?

Вам пригодятся: два бумажных пакета (лучше упаковочных, коричневых пакетов – в них задания не будут видны, но можно и любые другие, например, яркие подарочные пакеты), полоски бумаги, карандаш и мел (если Вы воспользуетесь нашими примерами заданий, мел понадобится для конкурсов).

#### Как играть в эстафету «Записки»?

**Шаг 1. Готовимся к веселым стартам.** Устанавливаем линию старта (рисуем ее на асфальте или отмечаем флажком или любым другим способом). Делим детей на две команды (обратим внимание на то, что количество игроков должно быть равным, в каждой команде должно быть как минимум по два игрока). Подготовьте также два пакета с заданиями на записках. Пусть дети придумают названия для своих команд.

На полосках бумаги напишите инструкции – задания. Вот какие задания можно дать игрокам, участвующим в эстафете на улице:

Припрыгай к дереву, дотронься до него, а затем припрыгай назад!

Добеги до стены, дотронься до нее, возвращайся обратно бегом!

Добеги до дерева, обеги его пять раз, возвращайся обратно бегом!

Сядь на корточки и допрыгай до ведущего, пожми ему руку, возвращайся обратно так же вприпрыжку!

Дойди задом наперед до ... (укажите свою цель), дотронься до ... и возвращайся обратно задом наперед!

Допрыгай до асфальтовой дорожки, напиши на ней мелом название своей команды, возвращайся обратно, прыгая!

Дойди гигантскими шагами до ..., возвращайся обратно лилипутскими шагами!

Добеги до дерева, дотронься до него, беги к асфальтовой дорожке, напиши мелом название своей команды **НАОБОРОТ**, беги обратно!

Возьми панамку/кепку одного из своих товарищей, допрыгай до забора, повесь ее на забор, прыгай обратно!

Вам нужно распечатать или написать каждую инструкцию в двух экземплярах – для игроков каждой команды должны быть заготовлены одинаковые наборы. Разложите задания по пакетам – каждый пакет содержит заданий по количеству игроков в команде (хотя если у Вас детей мало, они могут выполнять задания по очереди).

**Шаг 2. Играем в веселые старты!** Первый игрок вытягивает из пакета полоску с заданием, выполняет его, затем передает эстафету другому игроку, который делает то же самое. Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит все задания.

Возможен иной вариант: пусть каждый выполняет только свое задание.

**Совет:** Будет удобнее, если игру проведут два ведущих.

## **Эстафеты для детей**

Эстафеты являются одним из любимых видов деятельности для детей из-за соревновательной направленности и двигательной активности. Интересные эстафеты для детей подготовить нетрудно: для этого понадобится минимум инвентаря (мячи, обручи, кубики, ракетки) и, конечно же, активные участники с болельщиками.

Эстафеты для детей дошкольного возраста направлены на:

- укрепление здоровья и физической подготовки;
- формирование умения выполнять командные задания и работать в коллективе;
- привитие любви к здоровому образу жизни.

### **Детские эстафеты**

Спортивные эстафеты для детей можно проводить как на открытом воздухе, так и в помещении, главное, чтобы место позволяло беспрепятственно двигаться.

1. **«Кенгуру».** Участники двигаются с зажатым между ногами мячом до ориентира и обратно.
2. **«Зверята».** Участники в командах превращаются в зверей: первые в медведей, вторые в зайцев, третьи в лис и по команде передвигаются, имитируя животных по очереди.
3. **«Стрелки».** Капитаны команд стоят с поднятыми над головой обручами, в которые по очереди пытаются попасть мячами участники.
4. **«Грузовики».** Каждый участник должен довести в кузове (сложенные в кольцо руки) до ориентира по три мяча (можно разного диаметра) и обратно.
5. **«Три прыжка».** Ведущие кладут обруч и скакалку на расстоянии 10 м от участников. Первый участник должен добежать до скакалки и прыгнуть 3 раза, второй – добегают до обруча и прыгает 3 раза.
6. **«Мяч на ракетке».** Участник кладет мяч на ракетку и старается пронести его до ориентира и обратно.

## **Эстафеты детей и родителей**

Детям очень нравится, когда в соревнованиях принимают участие их родители. Эстафеты для детей и родителей могут иметь тематическую направленность и проводиться в преддверии Дня защитника отечества или Дня матери.

1. **«Карета»**. Родители сцепляют руки в виде «сидений» и переносят детей до намеченного места. Выигрывает та команда, которая доедет быстрее.
2. **«Строители»**. Мама подает кубики ребенку, который носит кубики папе-строителю. Папа строит башню. Выигрывает тот, у кого самая высокая башня.
3. **«Каракатица»**. Папа берет ребенка за ноги, ребенок становится на руки и передвигается к пункту назначения.
4. **«Урожай»**. Папа с корзиной стоит на расстоянии от своей команды и ловит мячи, которые кидают ребенок и мама по очереди. Для определения победителя игрокам следует бросать одинаковое количество мячей, выигрывает та команда, папа которой «соберет больше урожая».