

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Нижнетуринского городского округа
детский сад "Золотой петушок"



Сборник
подвижных игр, упражнений,
заданий с элементами командообразования

Автор-составитель:
Скрицкая Евгения Александровна,
инструктор по физической культуре,
I квалификационная категория

Пояснительная записка

В дошкольном возрасте ведущим видом деятельности является игра.

Командные игры - это составляющая тимбилдинга, так как, это понятие более широкое и включает в себя не только командные игры спортивной направленности (футбол, эстафеты и др., а также мероприятия развлекательного характера, творческой направленности).

Упражнения, игры и задания на командообразование позволяют в игровой форме обучить детей навыкам работы в команде, лидерству, общению, принятию решений и разрешению различных задач. Чтобы достичь успеха в командообразующих играх детям приходится учиться взаимодействовать друг с другом, внимательно слушать других, самим изъясняться четко и понятно, мыслить творчески и нестандартно.

В сборнике подвижных игр, упражнений и заданий, осуществлена подборка различных игр направленных на сплочение детей в команде. С помощью данной подборки игр дети в веселой форме учатся взаимодействовать, поддерживать друг друга, работать вместе, чтобы достичь общей цели.

Цель сборника: Совершенствование плавательных навыков у детей старшего дошкольного возраста посредством применения подвижных игр, упражнений и заданий с элементами командообразования при обучении плаванию.

Данный сборник строится по следующим принципам:

- принцип доступности и учету возрастных особенностей детей;
- принцип систематичности и последовательности проведения игр, заданий, упражнений;

- принцип прогрессирования;

Игры задания подбирались разнообразного содержания с учетом интересов детей.

Материал сборник распределен по разделам:

- подвижные игры;
- задания;
- упражнения.

Игра «Ледяная льдинка» 5-6 лет.

Цель: развитие навыка взаимодействию друг с другом с элементами развития мелкой моторики.

Количество участников игры: 8-10 детей.

Ход игры: дети встают в круг. Инструктор объясняет детям, что у него в руках есть маленькая льдинка, она очень-очень хрупка. Мы будем ее передавать друг другу очень аккуратно, но есть еще усложнение с каждой передачей она будет уменьшаться.

Вариация: можно выполнять в одной шеренге, добавлять инвентарь.

Инструментарий: «Льдинка» из-за льда.

Игра «Переправа» 6-7 лет

Цель: развитие умений действовать согласованно в ходе выполнения команд педагога.

Количество участников игры: 8-10 детей.

Ход игры: дети делятся на две команды и встают около бортика друг напротив друга. По сигналу инструктора указанным способом (в приседе, руки сцеплены за спиной, боком, «паровозиком» и т.д.) стараются быстро переправиться, через бассейн к противоположному бортику и там построить шеренгу. Выигрывает команда, которая без столкновений первой закончит «переправу».

Вариации: усложнять этапы «переправы»; изменять положение тел при выполнении задания.

Инструментарий: без инвентаря.

Игра «Рыбки в домике» 5-7 лет.

Цель: научиться быть частью команды, учитывать мнение других

Количество участников игры: 8-10 детей

Ход игры: Дети делятся на две команды. В центре бассейна лежат два обруча, по свистку команды дружно бегут до обруча делают вдох, и погружаются под воду, и перемещаются в обруч всей командой.

Инструментарий: Два обруча

Игра «Буксир» 5-7 лет.

Цель: развитие творческих, интеллектуальных способностей ребенка в ходе парного выполнения упражнений..

Количество участников игры: 8-10 детей.

Ход игры: дети разбиваются на пары. Один принимает положение «стрела», другой буксирует его, взяв в кисти рук. Выигрывает та пара, которая первой придет к финишу. Затем партнёры меняются местами.

Вариации: упражнение можно выполнять в положениях на груди, на спине.

Инструментарий: отсутствует.

Игра «Морская змея» 5-7 лет.

Цель: развитие навыков ориентировки в воде в процессе выполнения упражнений.

Количество участников игры: 8-10 детей.

Ход игры: дети строятся в колонну по одному. Ребенок, стоящий первым, поворачивается лицом к детям, берет товарища за руки, по команде начинает двигаться спиной вперед. Остальные дети поочередно быстро ложатся на воду, цепляясь кистями рук за голеностопы ног впереди стоящего.

Вариации: дети строятся в колонну друг за другом, руки кладут друг другу на плечи, на дне бассейна расположены цветные шайбы. Друг за другом змейкой они обходят

Инструментарий: цветные шайбы.

Игра «Карусель» 5-6 года.

Цель: совершенствование двигательных умений и навыков посредством выполнения правил игры с коллективом.

Количество участников игры: 8-10 детей.

Ход игры: играющие строятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 круга, до очередного сигнала: «Тише, тише, не спишите – карусель остановите. Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Инструментарий: отсутствует.

Игра «Хоровод» 5-6 года.

Цель: совершенствование у детей навыков двигательной активности, совмещающей с коммуникативной деятельностью.

Количество участников игры: 8-10 детей.

Ход игры: играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза.

Вариации: игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Инструментарий: отсутствует

Игра «Царь, царевич» 5-6 лет

Цель: формирование доброжелательного общения детей в процессе игры.

Количество участников игры: 8-10 детей

Ход игры: Дети делятся на две команды, встают в круг. В центр круга в первом кругу встает «Царь», в другом «Царевич». По сигналу мяч бросают из центра по кругу. Кому бросили садиться в воду. И так чей круг быстрее выполнит задание.

Инструментарий: мяч.

Игра «Мяч в воздухе» 5-7 лет

Цель: формирование навыка соперничества в процессе выполнения правил игры.

Количество участников игры: 8-10 детей

Ход игры: Играющие делятся на две команды и располагаются в две шеренги напротив друг друга на небольшом расстоянии. Воспитатель подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами, а дети стараются завладеть им и не отдавать соперникам, для чего быстро передают его членам своей команды. Мяч не должен касаться воды. Проигрывает та команда, по вине которой он падает в воду. Затем игра повторяется.

Вариации: роль ведущего можно поручить одному из детей.

Инструментарий: мяч.

Этапы эстафеты:

1. Задание «Разноцветная дорожка». Каждому члену команды раздают цветную шайбу - это цветная дорожка. Ребенок должен, наступая на свой камушек, перейти болото. Но в болоте живет ужасный и голодный крокодил, который утягивает к себе кочки, остающиеся пустыми. Поэтому игрок всегда должен стоять на «камушке». Вся команда должна перейти болото по одному, соблюдая полную тишину.
2. «Водные спасатели». Дети делятся на 2 команды. Встают в две шеренги у последнего игрока мокрое полотенце, задача команды передавать полотенце из рук в руки друг другу, первый игрок должен будет выжить полотенце в емкость для воды. Побеждает та команда, которая больше всего наберет воды.
3. «Не дай воде исчезнуть». Первый участник команды набирает воды в стакан, поднимает его над головой и переливает другому участнику, задача второго участника поймать своим стаканчиком, как можно больше воды. Выигрывает та команда, у которой больше всего сохранилось воды в стакане.
4. «Перетяжки парами». Дети становятся в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии. Между ними натягивается веревка. В каждой шеренге одинаковое число игроков. По сигналу воспитателя дети подходят к веревке, становятся боком друг к другу. Игроки одной шеренги берутся за руки с детьми другой шеренги. По сигналу партнеры каждой пары начинают перетягивать друг друга за среднюю линию. При проведении итогов игры учитывается, в каком количестве пар оказались победителями дети из той и другой шеренги.
5. «Поиграем вдвоем». Один ребенок садится в воде на мелком месте. Он опирается руками сзади, вытягивает ноги и разводит их. Другой проходит сбоку, осторожно перешагивая через ноги товарища. Сидящие в воде в том же положении ребенок соединяет выпрямленные ноги. Его партнер по игре встает сбоку, перепрыгивает через них. Оба ребенка ползают по дну на животе – кто быстрее. Один из игроков строит мост – он опирается на руки и на ноги, приподнимается на носки и высоко поднимает туловище – получается арка моста. Другой изображает пароход, который проплывает под мостом, ложится на живот и проползает на животе под своим товарищем. Можно образовать мост и другим способом – встать прямо ноги врозь.

Разминка в парах:

1. «Калач». И.п. – стоя спиной друг к другу, руки переплести и поставить на пояс. 1 – синхронный поворот головы вправо; 2 – И.п. 3 – то же самое 4 – и.п.
2. «Окошко». И.п. – стоя напротив друг друга, руки в стороны, макушкой тянуться вверх. 1 – наклоны в стороны, одну руку вверх, другую вниз, смотреть в сторону наклона; 2 – то же в противоположную сторону.
3. «Каное». И.п. – сидя на корточках, руки в стороны, слегка наклониться вперед. 1 – выпрямить спину, макушкой тянуться к потолку, руки параллельно полу. 2 – И.п.
4. «Кувшинка». И.п. – сидя по-турецки, руки в стороны, лодочкой 1 – наклон в сторону, одну руку вверх, другую – вниз, 2 – в другую сторону.
5. «Насос». И.п. – один ребенок сидит на корточках, другой стоит в основной стойке, оба держат друг друга за руки. 1 – первый ребенок встает делает выдох, второй садится делает вдох.
6. «Пилим дрова». И.п. – сесть лицом друг к другу, ноги врозь, пятки соединить, держаться за руки. 1 – наклон первого партнера вперед, второй тянет его на себя. 2- и на оборот.
7. «Тачки». И.п. – один ребенок ложиться на коврик, руками опирается в пол, другой стоит, держа первого за ноги. 1-6 первый ребенок передвигается на руках, второй помогает ему, держа за ноги. Затем партнеры меняются.
8. Разминка «Дружба ладошек».

Мы ладонь к ладони приложили (соединили руки)

И всем дружбу свою предложили

Чтобы счастливыми стать! (поднимаем руки вверх)

Мы друг другу не обижаем

Мы друг друга уважаем (обнимают друг друга)