

Картотека Игры: «Веселые старты», подвижные игры

Эстафета с мячом

Описание игры: Участники делятся на две команды, каждая из которых выстраивается в колонну по одному. Перед стартом первой игрокам дается мяч. По сигналу первого игрок бежит до определённой метки и назад, передавая мяч следующему участнику. Игра продолжается, пока не пробегут все участники команды.

Цель игры: Развить скорость, ловкость и командный дух.

Правила: Мяч нельзя бросить или уронить. В случае ошибки игроку следует повторить пробежку.



Кенгуру

Описание игры: Участники делятся на две команды, каждая из которых выстраивается в колонну по одному. Перед стартом первой игрокам дается мяч. По сигналу первого игрок бежит до определённой метки и назад, передавая мяч следующему участнику. Игра продолжается, пока не пробегут все участники команды.

Цель игры: Развить скорость, ловкость и командный дух.

Правила: Мяч нельзя бросить или уронить. В случае ошибки игроку следует повторить пробежку.

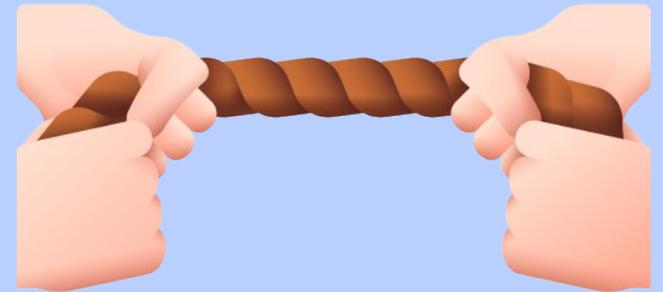


Перетягивание каната

Описание игры: Две команды встают по обе стороны каната и по сигналу игры начинают тянуть его на себя. Побеждает команда, которая перетянет противников через определённую метку.

Цель игры: Сплочение команды, развитие силы и выносливости.

Правила: Важна честная игра, каждый участник должен держаться за канат двумя руками. Нарушение правил ведёт к потере очка.



Бег с препятствиями

Цель: Развитие ловкости и быстроты реакции.

Правила: Установите различные препятствия на пути участников: конусы, скамейки, веревки. Задача каждой команды — пройти полосу препятствий как можно быстрее.



Эстафета с мячом

Цель: Совершенствование координации и взаимодействия в команде.

Правила: Участники команд передают мяч друг другу различными способами: над головой, между ног, по кругу. Побеждает команда, которая завершит передачу быстрее всего.



Скачки на скакалках

Цель: Укрепление мышц ног и улучшение кардиопоказателей.

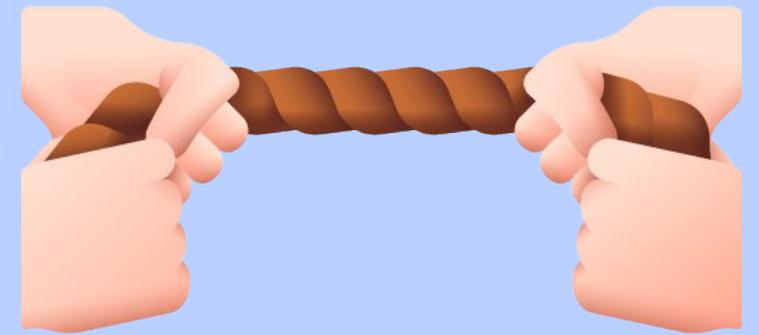
Правила: Организуйте скачки на время. Каждая команда должна пропрыгать определенное расстояние, передавая скакалку следующему участнику после преодоления дистанции.



Перетягивание каната

Цель: Развитие командного духа и силы.

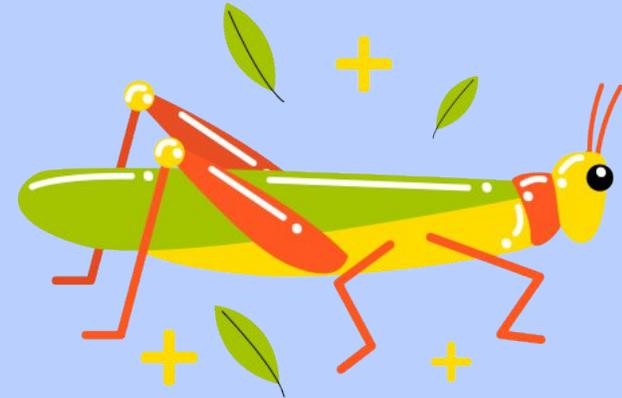
Правила: Команды становятся по разные стороны каната и тянут его на свою сторону. Побеждает та команда, которая первой перетянет канат через установленную метку.



Кузнечики

Цель: Развитие прыжков и общей выносливости.

Правила: Участники должны прыгать, как кузнечики, пересекать определенное расстояние, и передавать эстафету следующему игроку. Выигрывает команда, которая первой завершит задание.



Игра «Ловишки»

Цель: Развитие быстроты реакции и координации движений.

Описание: Участники игры распределяются по площадке. Один из них становится ведущим – «ловишкой». По команде ведущий начинает ловить остальных игроков, стараясь дотронуться до них рукой. Пойманный участник становится новым «ловишкой». Игру можно закончить по истечении определенного времени или когда все игроки будут пойманы.



Игра «Кошки-мышки»

Цель: Развитие внимательности и быстроты реакции.

Описание: Игроки становятся в круг, держась за руки. Один из них выбирается «кошкой», а другой – «мышкой». Кошка стоит снаружи круга, а мышка внутри. Задача мышки – убежать от кошки, пробегая под руками других участников. Кошка, в свою очередь, должна поймать мышку, одновременно стараясь не разбить круг. Если мышка поймана, игроки меняются ролями.



Игра «Погоня за лидером»

Цель: Развитие координации движений и быстроты.

Описание: Все участники становятся в линию, ведущий занимает место впереди. По команде ведущий начинает двигаться, выполняя различные движения: бег, прыжки, наклоны и т.д. Все участники должны повторять движения ведущего, стараясь не отстать. Через некоторое время ведущий выбирает нового лидера, и игра продолжается.



Игра «Эстафета с препятствиями»

Цель: Развитие выносливости и командного духа.

Описание: Участники делятся на команды, каждая из которых выстраивается в колонну. На площадке расставляют препятствия (конусы, барьеры, скамейки и т.д.). По команде первый участник каждой команды преодолевает полосу препятствий, возвращается назад и передает эстафету следующему. Побеждает команда, быстрее всех преодолевшая полосу препятствий.



Игра «Петушинный бой»

Цель: Развитие силы и равновесия.

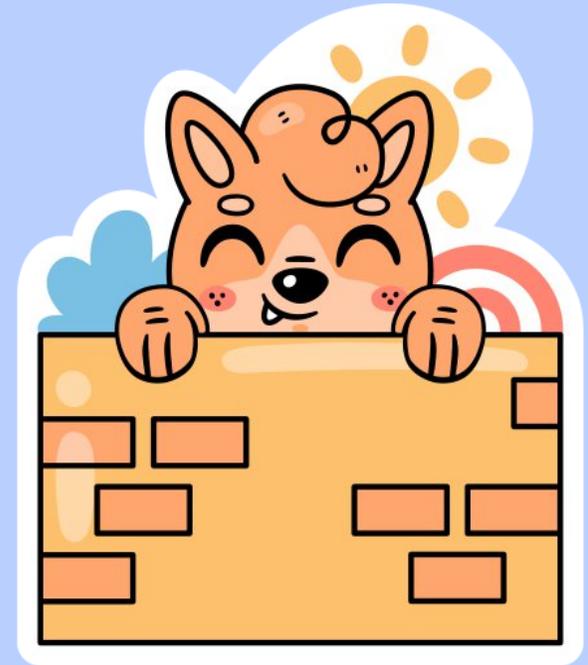
Описание: Игроки разделяются на пары. Каждая пара вступает в «бой»: участники, согнув одну ногу в колене и придерживая её рукой, пытаются сбить соперника с равновесия, используя только плечи. Игрок, который дольше удерживается на одной ноге, становится победителем. Победители пар могут соревноваться между собой.



Игра «Захват территории»

Цель: Развитие стратегического мышления и кооперации.

Описание: Площадка делится на две равные части, каждая из которых становится «территорией» одной из команд. По углам территории размещаются флаги. Задача команд – проникнуть на территорию соперника, захватить его флаг и вернуться на свою половину. При этом игроки могут «ловить» соперников на своей территории, отправляя их в условную «тюрьму». Игра заканчивается, когда один из флагов захвачен и доставлен на свою территорию.



Игра «Фрисби»

Цель: Развитие координации движений и меткости.

Описание: Игроки становятся в круг, в центре которого – водящий с фрисби. Ведущий кидает диск любому из игроков, тот, поймав диск, сразу же передаёт его дальше. Ошибившийся игрок становится ведущим. Со временем можно усложнить правила, добавляя ограничения на время переброса или определяя очередность передач.



Игра «Регби с мячом»

Цель: Развитие силы, выносливости и командного духа.

Описание: Участники делятся на две команды. Цель игры – переместить мяч (регбийный или любой другой) на территорию соперника и заработать очки. Игроки могут передавать мяч друг другу руками или ногами, но нельзя бегать с мячом в руках. Команда, набравшая больше очков за отведенное время, побеждает.



Игра «Водные эстафеты»

Цель: Развитие силы, выносливости и координации в водной среде.

Описание: Участники делятся на команды и составляют полосу препятствий на воде (используя надувные матрасы, шары, буй и т.д.). По очереди каждый участник команды преодолевает водные препятствия, передавая эстафету следующему. Побеждает та команда, которая быстрее всех пройдет все этапы.

