

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**



QR-код для работы с материалом
по ссылке или скачивания



СОДЕРАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Подвижные игры с элементами командообразования:	4
1.2	Этапы эстафеты с элементами командообразования:	8
1.3	Комплекс разминки в парах с элементами командообразования	10
2	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	11

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.

Данный сборник строится по следующим принципам:

- принцип доступности и учета 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 «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 «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 «Хоровод» 5-6 лет

Цель: совершенствование у детей навыков двигательной активности, совмещая 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 «Карусель» 5-6 лет

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-ел, 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 «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 голени стопы 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 «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. **«Каноз».** 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 садиться 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).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991. — 159 с.: ил. — ISBN 5-09-001639-9.
2. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники / Р. Гузман; пер. с англ. В. М. Боженков. — Минск : Попурри, 2018. — 288 с.: ил. ISBN 978-985-15-3569-5.
3. Чеменева, Алла Анатольевна. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста : [3-7 лет] / А. А. Чеменева, Т. В. Столмакова ; под редакцией А. А. Чеменевой. - 2-е изд., перераб. - Санкт-Петербург : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2022. - 281