

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

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

## 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. **«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 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