

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИСТЫНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «КОЛОБОК» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ –  
СТАРОЖИЛОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждено:

заведующий детским садом

\_\_\_\_\_ Войтешонок О.В.

Методическая разработка:

Подвижная игра «Полоса препятствий» для детей старшего  
дошкольного возраста детского сада».

*Авторская разработка.*

Образовательная область «Физическое развитие»

Используемые технологии:

- Подвижные игры.
- Соревновательная деятельность.

Разработала

Воспитатель I квалификационной категории

Афанасьева Наталья Николаевна



2020 г.

## Аннотация.

В данной работе представлена разработка, описание и правила подвижной игры «Полоса препятствий» для реализации в условиях проведения занятий, по физической культуре, спортивных досугов, развлечений для детей старшего дошкольного возраста.

Полосу препятствий можно дополнять и изменять в зависимости от целей и поставленных задач перед занимающимися, исходя из темы занятия, досуга (военная игра, спасательная операция, соревновательная деятельность-эстафета), наличия необходимого оборудования, места проведения занятий, а также фантазии педагога.

**Цель:** повышение двигательной активности.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

**Образовательные:**

- учить соблюдать правила (условия) игры;
- закреплять знания о военных (спасателях).

**Развивающие:**

- развивать физические качества: ловкость, силу, выносливость, быстроту;
- развивать физические умения: ходьбу, бег, прыжки;
- развитие морально – волевых чувств.

**Воспитательные:**

- смелость, решительность, самостоятельность, дисциплинированность;
- воспитывать дружеские отношения между детьми;
- воспитывать патриотическое чувство;

Данная подвижная игра может быть реализована:

1. Как командная соревновательная деятельность.
2. Как коллективное прохождение полосы препятствий, без выявления победителей.

## **Командная соревновательная деятельность (эстафета).**

Для этого варианта игры необходимо, но не обязательно, четное количество человек, в случае отсутствия такового, можно воспользоваться вариантом, когда один ребенок проходит полосу дважды.

Надо разделить детей на равное количество человек в каждой команде ( 2 команды)

Полоса препятствий выстраивается для каждой команды (у каждой команды одинаковое количество препятствий и длина дистанции). Готовые команды встают в одну колонну перед стартовой линией, и по команде инструктора начинают проходить препятствия (по одному от каждой команды), следующий участник из команды выбегает на полосу только после того, как соревнующийся из его команды, закончит полностью прохождение дистанции. Инструктору необходимо внимательно следить за этим, во избежание конфликтных ситуаций. Побеждает та команда, в которой все игроки прошли полосу препятствий первыми.

## **Коллективное прохождение препятствий, без выявления победителей**

В этом варианте игры неважно количество участников, если детей слишком много, то для удобства проведения занятия можно разделить их на 2-3 команды.

Ход данного варианта игры предполагает выстраивание одной полосы препятствий для всех участников, и ребята проходят полосу друг за другом, выбегая на полосу по команде преподавателя. Победитель в данном варианте не выявляется. Для более интересного и разнообразного прохождения можно менять расположение препятствий, а также передвигать линию старта и финиша к тому или другому препятствию.

Данный вариант игры подходит для проведения спортивного досуга детей, а также для проведения в рамках занятия по физической культуре (наиболее актуально).

### **Полоса препятствий.**

#### **1. Минное поле.**

Препятствие выстраивается из кеглей. Их располагают в произвольном порядке (если это эстафета, то для каждой команды на ограниченном участке).

Задача детей: пройти или перешагнуть через кегли, не задев их.

## 2. Тоннель

### *Первый вариант*

Препятствие выстраивается из обручей на ровной поверхности, надежно прикрепляется к ней с помощью подручных средств. Обручи ставятся один за другим, образуя тоннель.

Задача: пролезть в обручи не сбив их.

### *Второй вариант*

Ставится спортивный игровой тоннель.

Задача: встать на колени, опереться на ладони и проползти внутри тоннеля, как можно быстрее.

## 3. Поднимись в гору.

Препятствие выстраивается из большого куба (*куб должен быть устойчивым, высотой 25-30 см*) на него кладётся один край ребристой доски.

Задача детей: подняться на возвышенность по наклонной доске, спрыгнуть, приземлившись на две ноги. **Страховка обязательна!**

## 4. Пройти по узкому мостику.

Препятствие выстраивается:

1 вариант. Из каната

2 вариант. Гимнастическая скамейка (выс. 25 см)

Задача детей: пройти приставным шагом в сторону по «узкому мостику» и не свалиться с него.

**Примечание: если это гимнастическая скамейка – страховка обязательна!**

## 5. Перепрыгни траншею.

Препятствие состоит из скакалок, которые растянуты параллельно друг другу на расстоянии 30 – 40 см.

Задача детей: перепрыгнуть через «траншею». Оттолкнуться и приземлиться на обе ноги.

### **Методические указания:**

Для более быстрого освоения каждого препятствия необходимо, чтобы каждый ребенок несколько раз прошел то или иное препятствие, для этого можно сократить полосу до 2-3 элементов, либо на занятиях проводить эстафеты используя различные элементы из полосы препятствий.

Перед игрой необходимо проводить разминку, во избежание травм среди детей.

Игра начинается по условному сигналу (свисток, взмах рукой, хлопок в ладоши). Сигнал подаётся только тогда, как руководитель убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли соответствующие места.

Заканчивается игра общей ходьбой и упражнениями на восстановление дыхания. Задача этих упражнений – постепенно снизить физическую и эмоциональную нагрузку.

По окончании игры подводятся итоги и оценка игры- эстафеты.

Список использованной литературы:

1. Физическое развитие дошкольников. Часть первая. Охрана и укрепление здоровья / Под ред. Н. В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера. 2015
2. Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 5-7 лет. Конспекты физкультурных сценарий и развлечений в ДОО / К.К. Утробина. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО ГНОМ, 2017
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016
4. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016