Эстафеты на равновесие в средней группе

Цель:

Развивать командную работу, координацию и баланс у детей.

Необходимые материалы:

Мячи (разных размеров)

Конусы или другие предметы для разметки пути

Полоски (из ленты или мелка) для обозначения линии

Подготовка к занятию:

1. Разметка площадки: Определите игровую зону и разместите конусы или предметы, которые будут служить препятствиями. Обозначьте стартовую и финишную линии.

2. Объяснение правил: Соберите детей и объясните, что их задача — пройти эстафету, не теряя равновесие.

Задания в эстафете:

1. Ходьба с мячом на голове:

Дети должны пройти определенное расстояние, балансируя мяч на голове. Это упражнение развивает равновесие и концентрацию.

2. Ходьба по линии:

Дети идут по заранее размеченной линии (на полу или на земле), стараясь не потерять равновесие. Можно предложить разные варианты: с закрытыми глазами, на носочках или с предметом в руках.

3. Передача мяча:

В командах, дети передают мяч, стоя на одной ноге. Если кто-то теряет равновесие, он возвращается на старт и начинает заново.

4. Эстафета с препятствиями:

Создайте полосу препятствий, где дети должны пройти через конусы, при этом сохраняя равновесие на одной ноге или держать мяч между коленями.

5. Финишная линия:

Последний этап эстафеты может быть бегом на одной ноге до финишной линии, сохраняя равновесие.

Завершение занятия:

Подведение итогов, обсуждение, что было сложным, а что — интересным. Поощрение детей за командную работу и старательность. Можно завершить занятие разминкой или игрой на расслабление.

Это занятие не только развивает физические навыки, но и укрепляет дружеские отношения между детьми через совместные усилия.