



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Коняхина Г.П., Коняхина А.В., Борисова Е.В.

**ОРГАНИЗАЦИОННО- МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ПРОВЕДЕНИЯ ЭСТАФЕТ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

**Челябинск
2017**

УДК 796 (07) (021)
ББК 74.267.5 я 73
К 65

Коняхина Г.П. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе : учебное пособие / Коняхина Г.П., Коняхина А.В., Борисова Е.В. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 260 с.

В данном учебном пособии, рассчитанном на учителей физической культуры, тренеров, инструкторов по физической культуре в детском саду, сделана попытка раскрыть проверенные практикой формы организации и применения эстафет в учебном процессе общеобразовательной школы, детского сада, спортивных школ, обосновать некоторые педагогические аспекты их использования и основные положения методики. Предлагается значительный по объему практический материал по эстафетам – прежде всего эстафеты, включенные в школьную программу, а также дополняющие программу, которые могут применяться в различных формах работы школы, содействуя решению задач физического воспитания. Также предлагаются эстафеты простые и комбинированные при нетрадиционном делении зала для детей старшего дошкольного возраста. Специалистам будет интересен материал по веселым эстафетам на учебных занятиях в школе, в спортивной секции и в детском оздоровительном лагере.

Рецензенты:

Жабиков В.Е., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики ФК и спорта, ЮУрГГПУ
Черная Е.В., доцент кафедры теории и методики ФК и спорта, ЮУрГГПУ

© Коняхина Г.П., Коняхина А.В., Борисова Е.В. 2017.
© Издательский центр «Уральская Академия», 2017.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно: современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровье, приобретенное в дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы.

Путь к сердцу любого ребенка лежит через игру. Играя с родителем, ребенок познает азы воспитания. Ребенок, научившийся играть со сверстниками, лучше понимает, как надо вести себя в коллективе, вырабатывает у себя такие серьезные качества, как смекалка, ловкость, чувство товарищества, не говоря уж о физическом развитии.

Игры-эстафеты – это наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Игра – это естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумной потребности его в жизнерадостных движениях. Преимущество игр-эстафет перед строго дозируемыми физическими упражнениями в том, что они всегда связаны с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Воспользовавшись представленным в этой книге материалом, учитель физической культуры, тренер-педагог, инструктор по физической культуре в дошкольном учреждении всегда сумеет организовать детей в энергичный коллектив, стремящийся к победе и первенству. Предлагаемые игры-эстафеты не требуют каких-либо особенных приспособлений или инвентаря, кроме некоторых чисто спортивных. Их можно организовать на школьном дворе и на спортивной площадке, на отдыхе и на перемене - когда для этого есть время и место.

Игровая деятельность относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека – это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность общения.

Говоря о содействии игр-эстафет умственному развитию, следует отметить, что они вынуждают мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на

действия соперника и партнера. Ученые находят, что игра-эстафета развивает так называемую внутреннюю речь и логику. Ведь игроку приходится выбирать и совершать из множества возможных операций одну, наиболее, по его мнению, целесообразную. Все это очень важно для развития личности.

Актуален вопрос об играх-эстафетах, которые тесно связаны между собой. Играм в салки, перетяжки мальчишки часто предпочитают футбол, волейбол, баскетбол, хотя при этом они больше простаивают или бегают за мячом, чем играют, потому что мяч, как правило, плохо слушается их. Тут мы подходим к истине о пользе игр-эстафет, в которые можно играть без специальной подготовки в любом возрасте, так как в них нет сложной техники и тактики, а правила можно изменять по желанию.

Понятна и большая роль школы в использовании игр-эстафет, как на уроках физической культуры, так и во внеурочных формах работы.

В данном учебном пособии, рассчитанной на учителей физической культуры, тренеров-педагогов, инструкторов по физической культуре в детском саду, сделана попытка раскрыть проверенные практикой формы организации и применения эстафет в учебном процессе общеобразовательной школы, детского сада, спортивных школ, обосновать некоторые педагогические аспекты их использования и основные положения методики. Предлагается значительный по объему практический материал по эстафетам – прежде всего эстафеты, включенные в школьную программу, а также дополняющие программу, которые могут применяться в различных формах работы школы, содействуя решению задач физического воспитания. Также предлагаются эстафеты простые и комбинированные при нетрадиционном делении зала для детей старшего дошкольного возраста. Специалистам будет интересен материал по веселым эстафетам на учебных занятиях в школе, в спортивной секции, в детском саду и в детском оздоровительном лагере.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИГР-ЭСТАФЕТ



Разнообразные игровые соревнования типа эстафет имеют многовековую историю. В последние годы этот вид состязаний стал особенно популярен благодаря телевидению. Эстафеты включены в программы по физическому воспитанию во всех учебных заведениях страны.

Преподаватели, тренеры, воспитатели, инструктора, методисты – все они нуждаются в практике организации и проведении эстафет. По наблюдениям эстафеты теряют свою педагогическую ценность лишь из-за неудачного подбора заданий и непродуманной организации их выполнения.

Особенностью эстафет является наличие соревнования, борьбы между двумя или более командами. Победители и призеры могут определяться следующим образом:

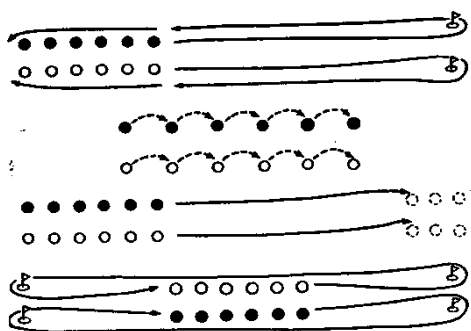
- *по скорости выполнения задания;*
- *по точности и качеству их выполнения;*
- *по комплексной оценке скорости и качества выполнения.*

Результаты могут фиксироваться по всей команде в целом или по каждому участнику отдельно, суммируя полученное ими количество очков за занятое место.

1.1. ВИДЫ ЭСТАФЕТ

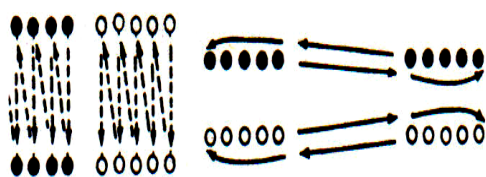
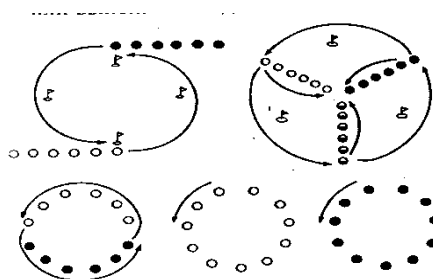
Исходя из способа действий участников эстафеты делятся на поочередные и совместные. В первом виде эстафет участники один за другим выполняют обусловленные действия. Поочередные эстафеты могут быть: на месте, без перемещения участников («игровые гонки»), с передвижениями различными способами. Есть также эстафеты с небольшими группами.

Эстафеты классифицируются и по количеству заданий. Эстафеты, в которых выполняется одно задание, принято называть простыми, а при наличии двух и более заданий – комбинированными. Задания, включенные в эстафету, выполняются двояко: заранее обусловленным способом, что применяется при повторении и закреплении пройденного материала и произвольным способом, когда участникам дается право выбора наиболее рационального или удобного для них варианта.



По способу организации, пути перемещения участников эстафеты подразделяются на линейные, в которых команды строятся в колонну или шеренгу и движутся до противоположного пункта и обратно или выполняют задание по цепочке.

Круговые эстафеты, в которых сами игроки перемещаются по кругу, или команды строятся в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке (движение идет в одну сторону).



Встречные эстафеты, в которых половина участников каждой команды располагаются на противоположной стороне площадки и перемещение игроков или передача эстафеты идет навстречу друг другу.

Эстафеты группируются и по видам упражнений: гимнастические, легкоатлетические и т.д. Они могут быть также тематическими или комическими. Иногда в них включается серия различных упражнений, где каждый игрок или группа участников выполняет свое персональное задание.

1.2. ПОДБОР ЭСТАФЕТ

Организатор игры должен четко знать, с какой целью он выбирает то или иное игровое задание, какие педагогические задачи собирается решать. Это могут быть задачи образовательные – закрепление, совершенствование изучаемых двигательных действий в новых непривычных условиях, например, на фоне эмоционального возбуждения, при сочетании конкретного упражнения с другими двигательными действиями и т.д. Поэтому в занятия баскетболом или гандболом полезно включать эстафеты с ведением, передачей и ловлей мяча, бросками мяча в цель.

При подборе эстафет акцент можно сделать на развитии определенных двигательных качеств: быстроты, прыгучести, точности и координации движений, а также умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, быстро переключаться от одних действий к другим и т.д.

Можно поставить на первый план и воспитательные задачи. Например, с целью воспитания чувства коллективизма, товарищества в эстафету включаются задания, успех которых зависит от согласованности действий участников, их взаимопомощи и взаимостраховки. Для воспитания смелости и решительности целесообразно включать упражнения, связанные с определенным риском, требующие проявления волевых усилий. Для воспитания сообразительности и творческого мышления могут даваться усложненные задания, в которых успех решает тактика преодоления препятствий, выбор наиболее рациональных способов выполнения двигательных действий.

Часто подбираются эстафеты, обеспечивающие комплексное решение задач. К примеру, серия простых эстафет со сменой исходных положений и различными действиями участников при проведении утренней гимнастики в оздоровительном лагере, спортивного часа в группе продленного дня или физкультурного праздника.

Особое место занимают эстафеты в соревнованиях «Веселые старты». При составлении и подборе эстафет в этом случае большое значение имеет их зрелищность. Эстафеты могут иметь тематическую направленность. Имеет значение и очередность эстафет. В конце программы обычно ставится

наиболее сложная и увлекательная комбинированная эстафета для всех участников праздника.

Таким образом, *при подборе эстафет необходимо учитывать:*

- форму занятий;
- целевую установку;
- состав группы (возраст, пол, количество занимающихся);
- уровень физической и технической подготовленности участников;
- характер деятельности участников перед уроком и после него;
- условия проведения (размеры зала, наличие инвентаря).

1.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЭСТАФЕТ

Нередко эстафеты утрачивают свою педагогическую ценность из-за плохой организации. Поэтому при их проведении необходимо соблюдать ряд правил. В частности, эстафету нужно считать законченной лишь тогда, когда все члены команды заняли свои места и выровнялись. Для повышения организованности и дисциплины можно вводить и такие правила: не выбегать из строя, не кричать и пр., - за нарушение которых команда может быть наказана штрафными очками или даже проигрышем.

В эстафете очень важно объективно определить команду победителя. Следовательно, надо вовремя фиксировать все нарушения правил и соответствующим образом учитывать их при подведении итогов, по возможности предупреждать эти нарушения. Приведем пример. Во время линейных эстафет с бегом многие участники в азарте борьбы раньше времени выбегают из-за стартовой линии. При подведении же итогов победа присуждается команде, закончившей эстафету первой, даже если она чаще других нарушала правила. Это вызывает справедливую обиду у членов команд, которые были дисциплинированнее и точнее соблюдали условия эстафеты.

Приведем пример. Во время линейных эстафет с бегом многие участники в азарте борьбы раньше времени выбегают из-за стартовой линии. При подведении же итогов победа присуждается команде, закончившей эстафету первой, даже если она чаще других нарушала правила. Это вызывает справедливую

обиду у членов команды, которые были дисциплинированнее и точнее соблюдали правила.

Есть несколько путей устранения этих недочетов. Можно, например, так подбирать задания, чтобы сама обстановка и условия эстафеты обязывали игроков соблюдать правила. Достигается это различными приемами. В той же линейной эстафете перед каждой командой устанавливается стойка, возвращающийся игрок передает эстафету следующему участнику с одной стороны, а тот обязан начать бег с другой стороны от стойки. Есть вариант, когда перед командой ставится препятствие, преодолеть которое обязаны и передающий и принимающий эстафету участники. Иногда целесообразно ввести какое-либо обязательное задание, предшествующее движению, к примеру, приняв эстафету, пролезть в обруч или повернуться кругом, а потом начать бег.

В тех эстафетах, где основным критерием оценки является качество исполнения, вводятся штрафные очки. Однако бывают случаи, когда количество ошибок у каждой команды подсчитано, а руководитель затрудняется определить победителя. Поэтому при системе штрафных очков нужно заранее установить их значимость и довести ее до сведения участников.

Например, проводится эстафета «Бег по кочкам», участники которой должны как можно быстрее и точнее выполнить задание. Каждой команде предварительно начисляется по 25 очков. Если команда заканчивает бег первой, эта сумма за ней сохраняется. За второе место снимается два очка, за третье – 4 и т.д. Команда, заканчивает, к примеру, эстафету второй, но, имея три ошибки, получает в итоге 20 очков (25-2-3) и занимает первое место, так как команда, закончившая эстафету первой, допустила шесть ошибок и заработала 19 очков (25-6).

Большой интерес у детей вызывают эстафеты, в которых время фиксируется по секундомеру. В этих случаях команды соревнуются не только между собой, но и при повторениях эстафеты стараются улучшить свой результат. В подобных эстафетах штрафные очки целесообразно определять в секундах.

Для повышения организованности и дисциплинированности эстафету нужно считать законченной лишь тогда, когда все участники команды заняли свои исходные позиции. Можно вводить и такие правила: не выбегать из строя, не кричать, не

толкаться и пр., за нарушения которых команда наказывается штрафными очками или даже проигрышем.

1.4. КОМПЛЕКТОВАНИЕ КОМАНД

В большинстве эстафет число игроков в каждой команде 8-10 человек. В отдельных эстафетах типа «Паровоз» их число меньше – 5-6 человек. При большом количестве участников целесообразнее комплектовать 3-4 команды и провести между ними соревнование по круговой или олимпийской системам. Большое количество игроков в команде допустимо лишь в комбинированных эстафетах, где участники соревнований выполняют задания группами, или же в тех случаях, когда в выполнении заданий участвуют сразу все игроки или определенная их часть (например, передвижение всей командой со взаимосцеплением, передача по цепочке сразу нескольких мячей и т.п.). Надо учесть, что ценность эстафет – в активной деятельности участников. Длительное же ожидание игроками своей очереди снижает эффективность игры.

Если эстафеты проводятся внутри класса, то комплектовать команды надо равные по силам. Это обостряет борьбу и обеспечивает большую объективность в определении победителя.

Предлагаем *несколько вариантов комплектования команд:*

- Назначаются капитаны, которые по очереди набирают себе игроков.

- Все участники распределяются по парам (тройкам) и подбирают себе кодовые имена. Капитаны команд, отгадывая коды, набирают себе партнеров.

- Распределение по расчету на «первый-второй» (по три, по четыре и т.д.). Участники составляют команды соответственно своим номерам. Это может быть выполнено в движении поворотом налево (направо) по два, по три и т.д. В смешанных группах расчет нужно делать отдельно для девочек и мальчиков.

- Комплектовать команды желательно с равным количеством участников.

В случае *неравенства:*

- в неукомплектованной команде направляющий выполняет в конце задание повторно;

- в переукомплектованной команде один из игроков, с его согласия, помогает в судействе.

В начальных классах ряд эстафет можно проводить между командами мальчиков и девочек, что значительно повышает интерес детей к игре.

В учебных занятиях на протяжении всей четверти или даже учебного года можно практиковать проведение различных эстафет в каждом классе, т.е. среди команд с постоянным составом. Тогда боевой счет побед и поражений можно будет вести на протяжении всего периода занятий.

1.5. ПОДГОТОВКА МЕСТ ДЛЯ ИГР-ЭСТАФЕТ И ПОСТРОЕНИЕ КОМАНД

Своевременная и хорошо продуманная подготовка мест и необходимого инвентаря – непереносимое условие четкой их организации. С учетом поставленных задач, вида и содержания эстафеты делается разметка на полу (площадке), устанавливаются различные ориентиры и ограничители, заранее готовится необходимый спортивный и игровой инвентарь, который непосредственно перед игрой устанавливается и раскладывается в определенных местах.

Опыт показал, что в школах целесообразно, кроме обычного спортивного инвентаря, иметь специально изготовленное оборудование и инвентарь целевого назначения для эстафет и полос препятствий: ходули, мешки, наборы досок, фанерных планшетов, колец, флажков разного цвета и т.д.

При разметке и расстановке инвентаря нужно соблюдать ряд **правил** с целью профилактики травматизма и для удобства участников:

- Если препятствие преодолевается прыжком в длину с разбега, то за ним следует оставлять свободное пространство до 4-5 метров.

- В местах соскоков с высоких препятствий укладывать маты (в залах) или предусмотреть ямы с песком или опилками (на площадках).

- Высоту препятствий для перелазания, прыжков, соскоков в глубину, бега по узкой опоре и прочего регулировать с учетом возраста и подготовленности занимающихся.

- Маты для акробатических кувырков расположить так, чтобы игроки вынуждены были выполнять их не более с 2-3 шагов. Исключение может быть сделано для юношей и взрослых, выполняющих кувырки или полет-кувырок на поролоновые маты.

- Путь движения участников должен быть свободным от посторонних предметов, о которые участник может споткнуться.

- Планировать расстановку, интервал между участниками и пути передвижения так, чтобы полностью исключить возможность столкновений.

- У сложного препятствия в ряде случаев целесообразно обеспечить страховку.

При занятиях с детьми младшего школьного возраста в эстафеты **не рекомендуется включать:**

- акробатические кувырки вперед (можно боком и назад);
- бег по узкому буму или перевернутой гимнастической скамейке (возможна быстрая ходьба с подстраховкой);

- лазание по канату (чаще соскальзывают и обжигают ладони и бедра);

- бег до стены и ее касание (при неумении затормозить движение, особенно в азарте соревнования, могут быть удары о стену).

Причиной дезорганизации эстафеты и даже травм бывает недисциплинированность участников. Вполне понятное желание игроков наблюдать за действиями товарищей легко удовлетворить, если, например, при построении команд ставить впереди игроков меньшего роста, а правофланговых – сзади, строить команды не в колонны, а наискосок (уступами), полукругами или в шеренги.

1.6. ОБЪЯСНЕНИЕ ПРАВИЛ ЭСТАФЕТЫ И КОНТРОЛЬ ЗА ИХ ВЫПОЛНЕНИЕМ

Прежде чем приступить к объяснению эстафеты, необходимо построить команды в исходное положение, из которого она начинается, подготовив заранее разметку и необходимый инвентарь.

Объяснение эстафеты должно быть очень кратким, четким и ясным. Прежде всего, надо сообщить участникам ее название и цель, затем содержание (перечень заданий в запланированной

последовательности их выполнения), перечислить основные правила. Второстепенные замечания, детали и уточнения можно давать по ходу ее проведения.

Далее необходимо подчеркнуть конечное целевое назначение действий участников, рассказать, к чему надо стремиться каждому игроку или команде, указать, кто будет считаться выигравшим, а кто проигравшим. Затем сообщить условные сигналы-команды начала и окончания эстафеты, а также для временных перерывов или остановки игры.

После всех указаний следует ответить на вопросы играющих, если они возникли. В случаях, когда содержанием эстафеты предусмотрено точное соблюдение техники выполнения какого-либо задания или возникают вопросы, желательно всю эстафету или часть задания показать или самому руководителю, или одному из играющих.

В эстафетах, где решающую роль для победы играют коллективные действия участников, тактика взаимодействия игроков или произвольно выбираемые способы преодоления препятствий, следует дать 1-2 минуты на обдумывание. Это воспитывает разумное, сознательное отношение к занятиям, позволяет проявить участникам сообразительность и находчивость.

В командных эстафетах особенно большое значение приобретает объективная и точная оценка ее итогов, так как неточное или пристрастное определение результатов может вызвать у участников чувство досады, неудовлетворительности, раздражения и даже обиды.

В первую очередь должны быть продуманы моменты организации эстафеты, которые помогают самим игрокам соблюдать установленные правила. Можно еще рекомендовать использовать нарукавные повязки (или другие отличительные знаки) для направляющих. Применять эстафеты с перемещением игроков на противоположную сторону площадки или построением выполнивших задание в другую, новую колонну рядом с оставшимися. Включать задания типа «Выдержи ленточку», «Принеси мяч» (число которых должно соответствовать количеству игроков в команде) и т.д. Такие методические приемы позволяют и судьям, и участникам наглядно контролировать ход игры.

Для равенства шансов команд и в целях достижения максимальной объективности иногда целесообразно менять места команд при повторении эстафеты, менять используемый инвентарь в тех случаях, когда от его качества может зависеть результат эстафеты.

В эстафетах, где условиями предусмотрена фиксация нарушений и ошибок, следует привлекать к судейству самих участников, в количестве, равном числу команд. Руководитель должен кратко проинструктировать своих помощников, какие нарушения правил фиксировать.

Эстафету следует повторять не менее 2-3 раз для окончательного выявления победителя. Иногда можно заранее обусловить число повторений с учетом сложности заданий и их целевой установки, что позволит планировать время на проведение эстафеты.

Внимательно наблюдая за состоянием и поведением играющих, руководитель должен регулировать темп эстафеты и эмоциональные проявления участников. Анализировать итоги надо после каждого повторения эстафеты, указывая причины побед и поражений, разъясняя эффективность разумных, быстрых и точных действий – именно это повышает образовательную и воспитательную значимость эстафет.

2. ЭСТАФЕТЫ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ



Многолетняя практика работы показывает, что для обучения целому ряду тактических элементов, закрепления и совершенствования навыков выполнения технических элементов в спортивных играх лучше всего создать специальные игровые условия.

Наилучшим образом в средней школе это можно сделать с помощью эстафет.

В большинстве случаев их использование позволяет повысить интерес детей к занятиям, а также качество обучения и тем самым сократить период начального обучения спортивным играм, что очень важно в условиях современной школы.

Вниманию специалистов по физическому воспитанию предлагаются эстафеты, которые можно использовать при обучении спортивным играм и для совершенствования отдельных элементов игр.

Подбирая эстафеты для занятий спортивными играми, надо исходить из того, что они должны максимально соответствовать и развивать необходимые качества. При этом эстафеты должны быть такими, чтобы в них не было предусмотрено выбывание игроков, потому, что первыми из игры выбывают, как правило, наиболее слабые учащиеся, которым как раз, наоборот, надо больше участвовать в эстафетах и тренироваться.

Включение эстафет в учебный процесс помогает оживить и разнообразить урок. Эмоциональное подключение несет в себе эффект активного отдыха. Это помогает восстановлению сил непосредственно в ходе занятия и облегчает овладение учебным материалом. Специально подобранный комплекс эстафет позволяет достаточно быстро обучить основам спортивной игры.

Многие из представленных ниже эстафет разработаны специально для обучения элементам спортивных игр.

Представленные эстафеты охватывают лишь небольшую часть общей методики обучения спортивным играм, но они будут полезны учителям физической культуры и всем специалистам, обучающим школьников спортивным играм.

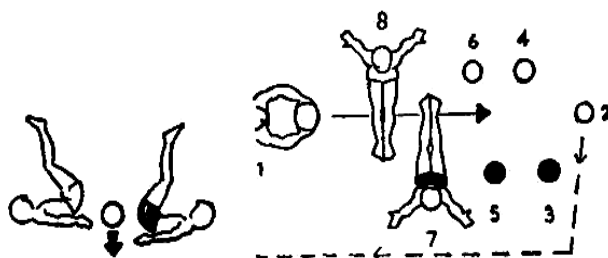
ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Туннель

Ученики садятся в шахматном порядке так, чтобы ступни ног одной шеренги находились на уровне коленей другой.

По сигналу первый игрок бросает мяч так, чтобы он катился пор полу ко второму игроку, стоящему на другом конце коридора, образованного сидящими игроками.

Чтобы пропустить мяч, все ученики выполняют пережат назад и поднимают ноги вверх. После прохождения мяча все принимают исходное положение, а второй игрок принимает мяч и бежит сменить первого, который садится в начале коридора.



Во втором туре упражнения второй игрок бросает мяч третьему, который должен встать для приема. Эстафета продолжается, пока все ученики не получат мяч и не бросят его сами через коридор.

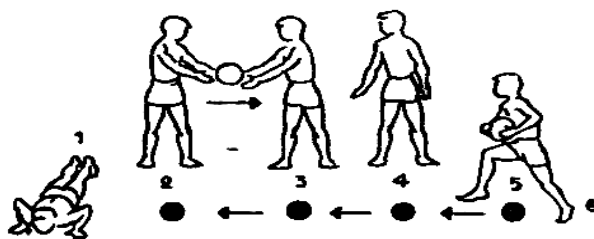
Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Пробегка через лежащих игроков

Построение в шеренгу с интервалом 1 м между игроками.

По сигналу игроки поочередно передают мяч сбоку стоящему, а сами ложатся на пол.

Последний, приняв мяч, бежит в голову колонны, перепрыгивая через лежащих игроков, которые после перепрыгивания сразу же встают на ноги.



Прибежав в голову колонны, этот игрок становится рядом с направляющим и передает ему мяч, который переходит из рук в руки вдоль всей шеренги и возвращается затем в голову шеренги так, как описано выше.

Выигрывает команда, которая первой закончила эстафету.

Принеси мячик

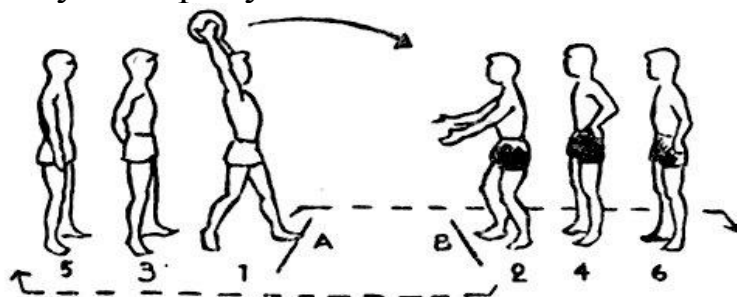
Команды построены в колонны по одному или в шеренгу перед стартовой линией. На противоположной стороне площадки против каждой команды лежит коробка с теннисными мячами в количестве, соответствующем числу игроков в команде.

По сигналу первый номер бежит к коробке, берет один мяч и бегом возвращается назад, хлопая по плечу следующего участника, второй номер повторяет то же.

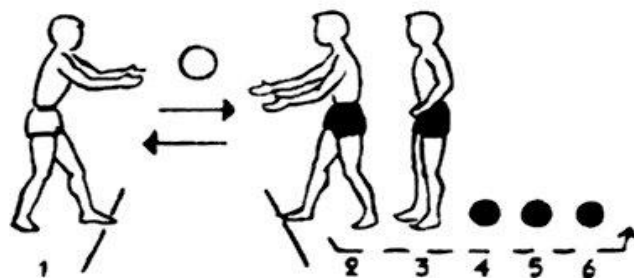
Эстафета заканчивается в тот момент, когда принесет свой мячик и станет в строй последний игрок.

Гонки мячей в колоннах

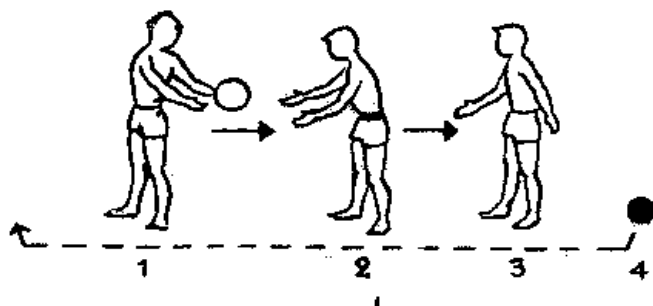
Учащиеся разбиваются на две полукolonны на расстоянии 6-8 м одна от другой. Первый игрок бросает мяч второму, бежит вслед за своим мячом и становится в хвост противоположной колонны. Второй, получив мяч, передает его на противоположную сторону и т.д.



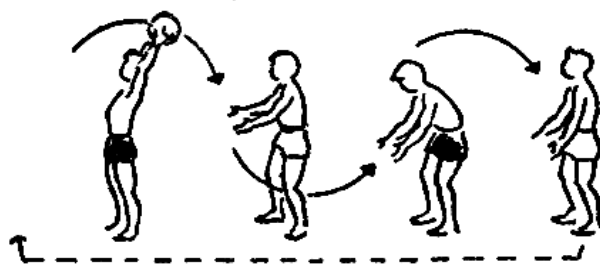
Водящий стоит лицом к колонне в 3 м от нее. Он бросает мяч первому игроку колонны, который возвращает его назад водящему и занимает место в хвосте колонны. Затем то же выполняет третий, четвертый и т.д.



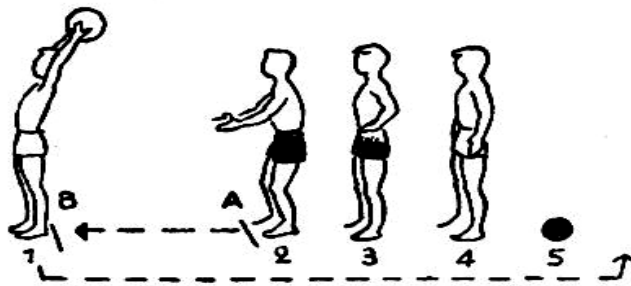
Учащиеся стоят на расстоянии 2-2,5 м один от другого. Не сдвигая ног с места, первый номер поворачивает корпус влево и бросает мяч второму, который, повернувшись направо, бросает его третьему номеру. Третий, повернувшись налево, бросает мяч четвертому и т.д. Последний, приняв мяч, бежит в начало колонны и эстафета продолжается. Каждый участник, стоящий в голове колонны, начинает передачи, бросая мяч в левую сторону.



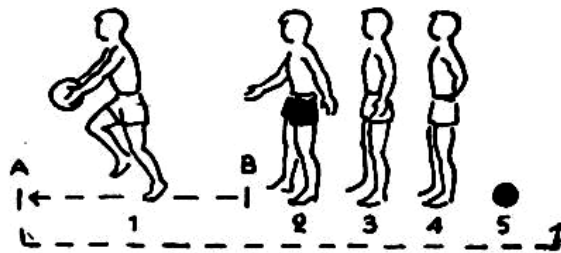
Первый номер команды передает мяч второму номеру над головой, второй передает его третьему под ногами, третий – над головой, четвертый под ногами и т.д. Последний, приняв мяч, бежит в начало колонны и эстафета продолжается. Стоящий впереди играющий всегда передает мяч над головой.



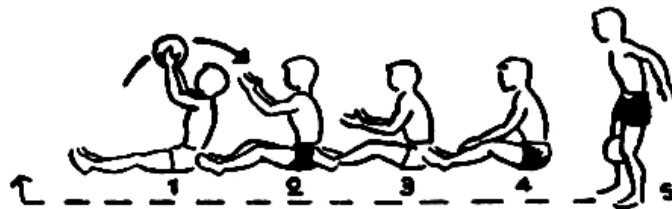
Ученики строятся в колонну позади линии старта (А). По сигналу первый с мячом бежит на линию В, находящуюся в 5-8 м и, не оборачиваясь, бросает мяч назад следующему игроку через голову. Бросив мяч, первый номер становится в хвост колонны, а второй номер в это время бежит на линию В, чтобы бросить мяч третьему игроку и т.д.



По сигналу первый номер с мячом бежит на линию, удаленную от старта на 10-12 м, поворачивается кругом и бросает мяч второму игроку колонны, а сам бежит в конец колонны. Второй номер после пробежки бросает мяч третьему и т.д.



Учащиеся садятся на пол на расстоянии вытянутых ног от впереди сидящего. Направляющий, отклоняясь назад, передает мяч второму, тот третьему и т.д. Последний, получив мяч, встает, зажимает мяч между ногами и прыжками перемещается в начало колонны, садится и передает мяч над головой следующему игроку и т.д.

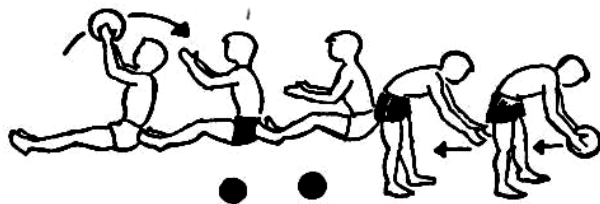


И. п. – то же, что и в предыдущей эстафете, но последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны, садится и передает мяч следующему.

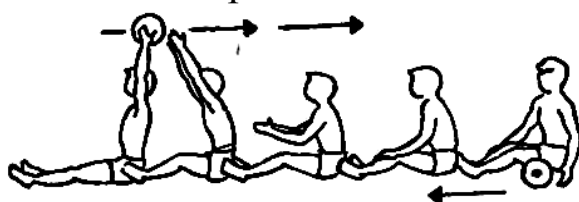


Играющие садятся на пол на расстоянии вытянутых ног от сзади сидящего. Первый, отклоняясь назад, передает мяч над головой второму, тот третьему и т.д. При передаче мяча в обратную сторону все встают, делают поворот кругом, широко

расставляют ноги и передают мяч под ногами, пока мяч не окажется у первого игрока колонны. По мере усвоения задания, можно постепенно увеличивать расстояние между игроками.



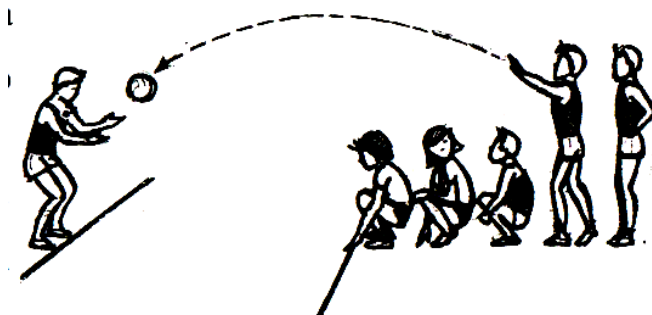
И. п. – то же, что и в предыдущей эстафете, но последний, приняв мяч, прокатывает его руками вдоль колонны в ее начало. Эстафета проводится на определенное, заранее установленное количество полных циклов передач мяча.



Передал – садись

Команды построены в колонны по одному, капитаны стоят против направляющих своих колонн на расстоянии 3-5 метров, держа в руках по мячу.

По сигналу капитаны бросают мяч первому игроку, тот его ловит, бросает обратно, а сам приседает (садится). Затем капитан бросает мяч второму номеру и т.д.



Если игрок выронил мяч, он сам обязан подобрать его и перебросить капитану. Игра заканчивается в тот момент, когда капитан поймает мяч от последнего игрока.

Варианты:

- Команды поделены на две группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу.

- По сигналу выполняется встречная переброска мяча. Выигрывает команда, последний игрок которой, поймав мяч, первым сядет на пол.

- При нечетном количестве участников в команде мяч в начале игры находится в колонне, имеющей лишнего игрока.

- Каждая команда построена в две шеренги, лицом друг к другу, на расстоянии до 4-5 метров и с интервалом 1-2 метра. Мяч перебрасывается от одной шеренги к другой.

- Команда построена в большой круг, в центре которого находится капитан с мячом в руках. По сигналу он бросает мяч поочередно каждому игроку, который, возвращает мяч и приседает.

Кенгуру

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией. У направляющего между коленей зажат мяч.

По сигналу первый номер прыжками на двух продвигается до обозначенного места, обогнув контрольную отметку, прыжками возвращается назад, передавая мяч следующему участнику. Второй номер повторяет то же. При потере мяча участник обязан поднять его и продолжать выполнение задание, а команде начисляется штрафное очко.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Варианты:

- Участник допрыгивает до финишной черты и остается за ней, перекачивая мяч следующему игроку.

- Участник возвращается с мячом назад до конца колонны, затем прокатывает мяч вперед между ногами игроков (игроки стоят в стойке ноги врозь). Мяч ловит следующий игрок и выполняет задание.

Рывок за мячом

Команды построены в колонны по одному за линией старта, перед которой на расстоянии 2-3 метров установлены высокие стойки на высоте 2-3 метров (или протянут поперек зала шнур). В руках у направляющего мяч.

По сигналу он бросает мяч вверх вперед через планку, пробегает вперед и ловит этот мяч, не давая ему упасть на пол.

Затем бежит с мячом назад и передает его следующему игроку. Второй номер повторяет то же задание и т.д.

Выигрывает команда, первая закончившая броски мяча и передавшая мяч направляющему.

Варианты:

- То же, но ловить мяч после первого отскока от пола.
- То же, но поймав мяч с лета, бросить его следующему участнику обратно через планку и остаться на противоположной стороне площадки.

Попади в обруч

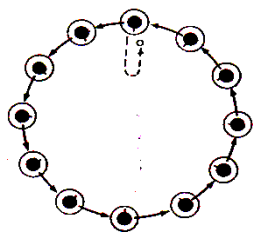
Команда поделена на две подгруппы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 5-7 метров. У направляющего мяч. Между игроками находится стойка с вертикально закрепленным обручем на высоте 2-2,5 метра (обруч могут держать два ассистента).

По сигналу направляющий бросает мяч через обруч первому номеру находящейся напротив группы, а сам перебегает в конец своей колонны. Игрок, поймавший мяч, бросает его обратно и также становится сзади и т.д. Если игрок не попал в обруч, он обязан бросить мяч вторично.

Игра заканчивается в тот момент, когда мяч вновь окажется у направляющего.

Быстро по кругу

Команды построены в круги лицом внутрь, интервал между игроками 1-2 шага. В руках у капитанов команд по баскетбольному мячу. На местах, где находятся участники, чертятся мелом на полу небольшие круги диаметром по 50-60 см.



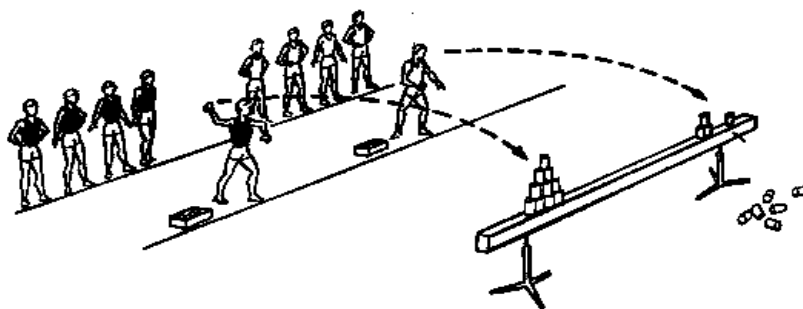
По сигналу капитан подбрасывает мяч вертикально вверх, а все участники одновременно передвигаются по кругу вправо или влево, становясь в соседний кружок, а мяч ловит второй номер и вновь бросает его вверх, давая тем самым сигнал к новому перемещению.

Игра заканчивается в тот момент, когда капитан команды вернется на свое место и поймает мяч, подброшенный последним участником.

Снайперы

Состав команды 5-8 человек. Команды построены в шеренги за два метра перед линией броска. У каждого участника по два теннисных мяча. На расстоянии 5-8 метров от линии броска находятся мишени.

По сигналу игроки поочередно выходят вперед и выполняют по два броска в цель. Выигрывает команда, поразившая большее количество мишеней и затратившая на них меньшее число бросков.



Варианты мишеней и условий выполнения заданий:

- На полу установлено в ряд 5-8 булав или кеглей. Мишени поражаются в любой очередности.
- То же, но каждый игрок обязан сбивать мишени в строгой очередности: первую, вторую, третью и т.д. Если сбита не та мишень, она вновь ставится на место.
- То же, но каждый игрок сбивает только свою мишень, соответственно его номеру.
- На стене мишень в форме круга диаметром 60-80 см (в зависимости от возраста и подготовленности игроков) – суммируется количество попаданий.
- Круглая мишень с несколькими кругами и цифровыми обозначениями – суммируется количество выбитых очков.

Гонка мячей

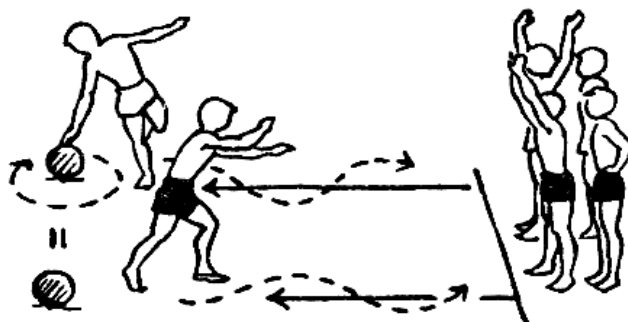
Состав команды – 6-8 человек. Команды построены в колонну по одному за линией броска. У каждого участника в руках по два теннисных мяча. На расстоянии 2-3 м от линии броска против каждой команды лежит по мячу.

По сигналу игроки поочередно выполняют два броска, стараясь сильным ударом своего мяча передвинуть цель как можно дальше.

Выигрывает команда, перегнавшая свой мяч на большее расстояние.

Вокруг предмета

На расстоянии 10-15 м от линии старта кладется набивной мяч.



По сигналу направляющие команд бегут к набивному мячу, опираются на него рукой, обегают вокруг него установленное заранее количество раз (2-3), не отрывая рук.

Выполнив это задание, они бегут на линию старта, чтобы передать эстафету следующему участнику своей команды.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Перекасти поле

Каждая команда разделена на две подгруппы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу, на расстоянии 6-10 м. В руках у направляющего мяч.

По сигналу направляющий двумя руками перекастывает мяч игроку противоположной команды, а сам убегает назад и становится в конец своей колонны. Противоположный игрок повторяет то же, отсылая мяч обратно, и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая перекастывание мяча.

Варианты:

- Передача мяча осуществляется броском одной рукой стоя спиной к партнеру, ног врозь, или броском двумя руками назад между ног.
- Два мяча перекастываются двумя руками одновременно.

Кегли

Команды расположены за линией броска в колонну по одному, уступами или в шеренгу. На расстоянии 8-12 м

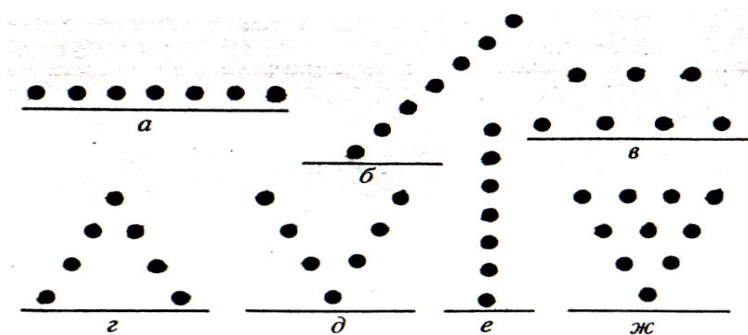
расставлены в ряд кегли с интервалом в 15-25 см. Число кеглей должно соответствовать количеству игроков в команде.

По сигналу первый участник произвольным способом старается сбить мячом крайнюю кеглю, второй участник сбивает следующую с того же края и т.д. Сбитые кегли убирают. Если игрок попал в средние кегли, их ставят на место.

Выигрывает команда, сбившая большее количество кеглей.

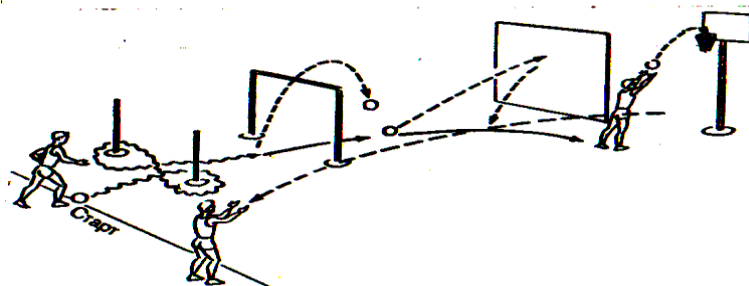
Варианты:

- Сбивать кегли можно в любой очередности.
- Перекатывать мячи только определенным способом.
- Менять расстановку кеглей: уступами, в шахматном порядке, углом вперед или назад, пирамидой, в линию (см. рис).



Баскетбольный слалом

Состав команды – 8-10 человек. Команды располагаются за линией старта, в руках у первых номеров по баскетбольному мячу.



По сигналу участник с ведением мяча обегает «восьмеркой» вертикальные стойки, стоящие на расстоянии 1-2 м одна от другой.

Затем, продвигаясь вперед, перебрасывает мяч через горизонтальную планку, ловит его, ударяет о стенку, снова ловит и бросает в кольцо.

После попадания (число попыток не ограничено) участник перебрасывает мяч назад второму номеру, а сам возвращается к

своей команде. Второй участник, поймав мяч, выполняет ту же серию заданий и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Перепасуй мяч

Команды построены в круги, интервал между игроками до 2 м. В центре круга находится капитан команды с волейбольным мячом в руках.

По сигналу он пасует мяч первому номеру, который делает пас обратно, затем то же второму и т.д. Если игрок уронил мяч, он обязан подобрать его и передать следующему участнику только пасом. Игра заканчивается в тот момент, когда капитан поймает мяч от последнего игрока.

Варианты:

- Капитан пасует мяч все время в одну точку, а участники передвигаются по кругу.
- Команда выстраивается напротив своего капитана в колонну
 - по одному, и игрок, отпасовавший мяч своему капитану, быстро убегает назад и становится в коней колонны.
 - То же, но игрок перебегает вперед и становится в затылок за капитаном команды.
 - Команды поделены на две группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу. По сигналу выполняется встречная передача мяча. Игрок, сделавший пас, становится в конец своей колонны.

Эстафеты с волейбольными мячами



Три мальчика держат два волейбольных мяча: одной рукой один мяч – на уровне пояса, другой рукой – мяч над головой. Бегут до ограничительного знака и обратно.



Девочка удерживает в руках три волейбольных мяча и бежит всю дистанцию туда и обратно.



Мальчик опирается на руки и ноги (лицом вверх), гонит ногами волейбольный мяч до знака, обратно – бегом.



Мальчик удерживает три мяча, два – руками, один – бедрами, скачет всю дистанцию туда и обратно.



Мальчик на руках проскальзывает над волейбольными мячами, три девочки подают мячи под корпус мальчика. Ногами себе не помогать. Обратно – бегом.

Эстафеты с рогатым мячом «Родео»



Мальчик скачет на большом мяче до ограничительного знака и обратно.



Две девочки держат мяч лбами, руки сцеплены, участницы должны боком проскакать всю дистанцию туда и обратно.



Два мальчика удерживают мяч одной рукой и пробегают игровое поле туда и обратно.



Две девочки друг за другом, удерживая мяч спиной и грудью, пробегают дистанцию туда и обратно.



Две девочки и две взрослые участницы, удерживая лбами мяч и взявшись за руки, пробегают дистанцию туда и обратно.

Эстафеты с баскетбольными мячами «Гонки с мячом»



Мальчик двумя руками проводит два баскетбольных мяча до ограничительного знака и обратно.



Мальчик 8–9 лет скачет верхом на мяче вдоль игровой площадки до ограничительного знака и обратно



Две девочки, взявшись за руки, удерживают лбами мяч и бегут дистанцию до знака и обратно. Помогать себе руками нельзя.



Две девочки, удерживая три баскетбольных мяча, пробегают игровую площадку туда и обратно.



Мальчик передвигается в полуприседе всю дистанцию, удерживая мяч бедрами.



Мальчик, держа под мышками два мяча и один мяч придерживая бедрами, должен проскакать туда и обратно.



По четыре девочки от каждой команды, обняв друг друга за плечи, удерживают мяч головами и передвигаются как можно быстрее вдоль игрового поля туда и обратно.

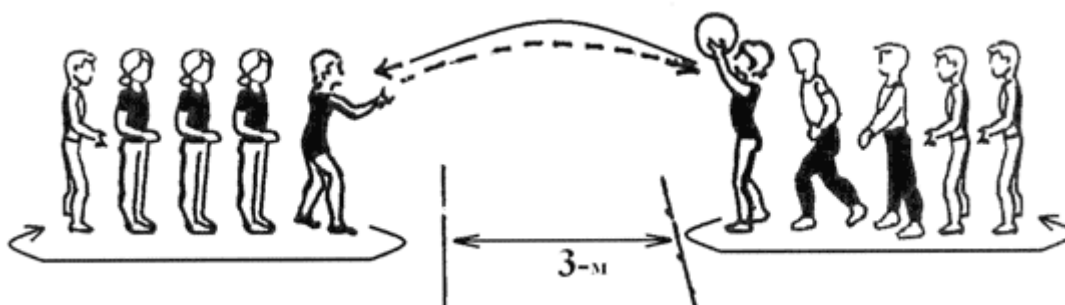


Три мальчика на дистанции выстраиваются, лежа на полу, друг за другом. Первый держит ступнями баскетбольный мяч, делает кувырок назад, бежит вперед и занимает положение после третьего игрока. Второй участник отдает мяч третьему и бежит вперед, чтобы подхватить мяч первого игрока. Упражнение повторяется на протяжении всей дистанции туда и обратно

Встречная передача мяча в колоннах

В каждой команды – 1 волейбольный мяч. Игроки каждой команды образуют две колонны по 5 человек (мальчики и девочки). Расстояние между колоннами – 3 м. Игрок команды, стоящий в колонне последним, имеет специальную отметку (нарукавную повязку, жилет).

По сигналу судьи стоящий впереди игрок одной из колонн выполняет бросок первому игроку противоположной колонны, а сам встает в конец своей колонны. Игрок, принимающий мяч, так же вновь направляет его в противоположную колонну, а сам встает в конец своей колонны, и т.д. Броски мяча выполняются двумя руками от груди.



Эстафета заканчивается, когда команды займут первоначальное положение.

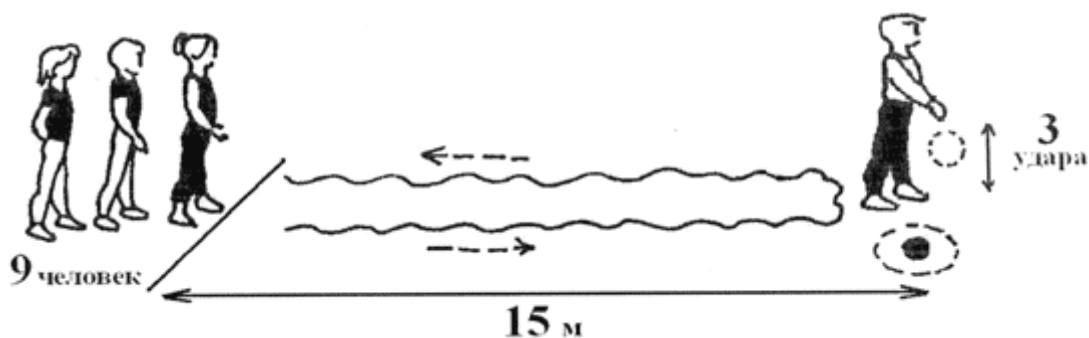
Возможные ошибки: в случае потери мяча тот игрок, которому был брошен мяч, должен подобрать его, затем вернуться на свое место и выполнить передачу мяча.

Эстафета с баскетбольным мячом (1 вариант)

У каждой команды – 1 баскетбольный мяч. Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится обруч, в котором лежит баскетбольный мяч.

По сигналу судьи первый участник каждой команды бежит к обручу, берет баскетбольный мяч и выполняет им 3 удара о пол одной рукой рядом с обручем, затем кладет мяч обратно в обруч, бегом возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету другому игроку, который выполняет то же самое, затем передает эстафету третьему игроку, и т.д.

Правильно выполненным заданием считается каждый отскок мяча от пола после удара одной рукой. Допускается ловить мяч двумя руками.

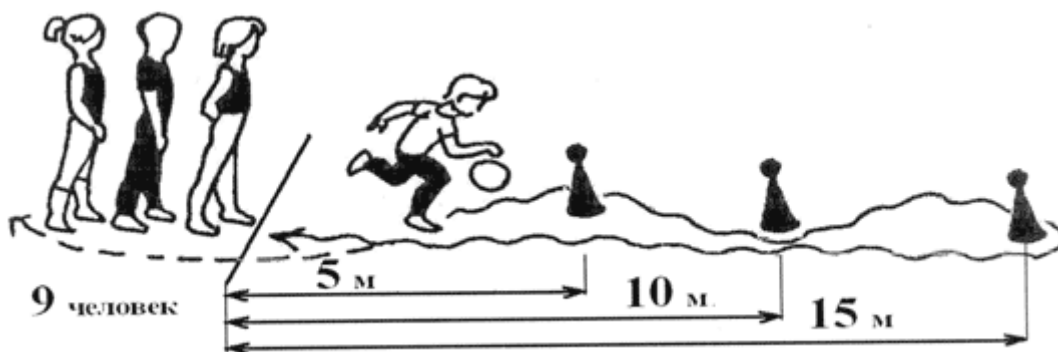


Возможные ошибки: не засчитывается удар по мячу, выполненный двумя руками.

Эстафета с баскетбольным мячом (2 вариант)

У каждой команды – 1 баскетбольный мяч, 3 фишки (стойки). Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 м находятся 3 фишки (стойки). В руках у впереди стоящего игрока каждой команды – баскетбольный мяч.

От линии старта каждый игрок команды ведет баскетбольный мяч одной рукой «змейкой» между фишками (стойками); возвращаясь обратно, ведет мяч так же. На стартовой линии он передает мяч следующему игроку из рук в руки. Однако тот не может начать эстафету, пока предыдущий игрок не пересечет стартовую линию.

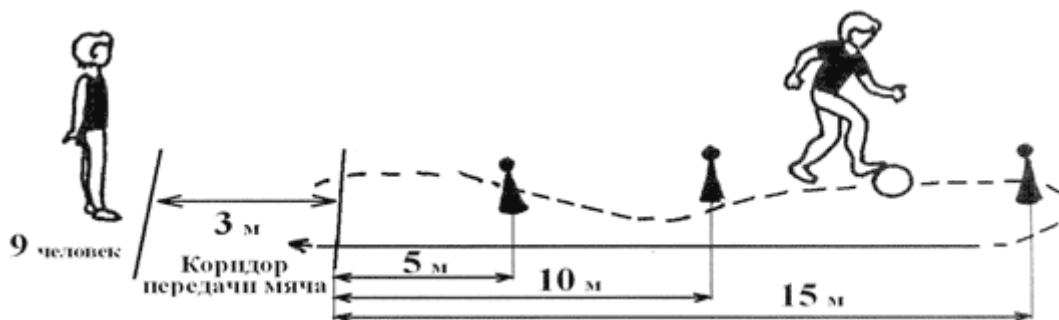


Ловкий футболист

У каждой команды – 1 футбольный мяч, 3 фишки (стойки). Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 м находятся 3 фишки (стойки).

От линии старта первый игрок ведет футбольный мяч ногой «змейкой» между фишками (стойками); возвращаясь обратно, ведет мяч по прямой. На стартовой линии он передает мяч следующему участнику команды без помощи рук. Однако тот не

может начать эстафету, пока первый игрок не пересечет стартовую линию.



Прокати мяч

Команды выстраиваются в колонны по одному. Перед первым игроком каждой команды лежит волейбольный или набивной мяч. Игроки ведут мяч по земле вперед руками. При этом мяч разрешается толкать на расстоянии вытянутой руки. Обогнув поворотный пункт, игроки возвращаются так же к своим командам и передают мяч следующему игроку.

Выигрывает та команда, которая справится с заданием.

Бег с тремя мячами

На линии старта первый участник берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный).

По сигналу первый бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и не добегая 1 м, кладет их на пол.

Варианты: вместо больших мячей можно взять 6 теннисных, вместо бега – прыжки.

Победа

Мишень сделана в виде шести вращающихся планшетов на двух стойках. На планшетах нарисованы буквы, составляющие слово «Победа». Планшеты подняты и обращены к участникам обратной стороной. При попадании теннисным мячом один из планшетов опрокидывается и появляется соответствующая буква. Игра продолжается до тех пор, пока на стойках не появится полное слово «Победа».

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Вам слабо

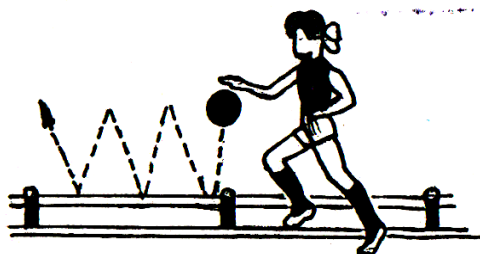
Один баскетбольный мяч и два волейбольных. На расстоянии нескольких метров от стартовой линии судья устанавливает флажок или конус.

Первый игрок, стоящий в колонне, берёт в каждую руку по волейбольному мячу, а коленями удерживает баскетбольный мяч. По сигналу ведущего, этот участник бежит с мячами к флажку, огибает его и возвращается обратно, чтобы передать мячи ребёнку, стоящему вторым в колонне. Все участники эстафеты повторяют действия первого игрока.

Возможные ошибки: Если у участника упал мяч (или мячи), то он должен поднять его (их) и продолжить свой путь дальше.

Проведи мяч

Участник должен провести мяч баскетбольным дриблингом по рейке гимнастической скамейки. Сам он движется по полу.



Побеждает игрок, которому удалось это сделать.

Варианты: то же, но игрок двигается по рейке, а мяч ведет по полу; продвигаясь по доске наклонной скамейки, провести мяч вверх и вниз.

Эстафета с элементами волейбола

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, на расстоянии от 3 до 4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии от 10 до 15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставится какой-нибудь спортивный инвентарь. Парам, стоящим впереди колонн, дается по волейбольному мячу.

По команде «Внимание, марш!» первые пары бегут вперед, передавая мяч друг другу по воздуху (волейбольная передача) до своего предмета, оббегают его и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу и т.д.

Правила:

- во время перебежки мяч можно только отбивать (как в волейболе), а не перебрасывать;
- если мяч во время передачи упал, игрок, уронивший мяч, должен поднять его и продолжать игру дальше;
- выигрывает команда, все пары которой выполняют задание раньше и получают меньше штрафных очков.

Эстафета у стенки

Игроки команд строятся в колонны лицом к стенке. Команды соревнуются в передачах мяча.

По сигналу первый игрок выполняет удар с 8-10 м в стенку, стараясь направить мяч, чтобы он отскочил от нее на такое место площадки, с которого второй игрок мог бы выполнить в свою очередь удар по мячу.

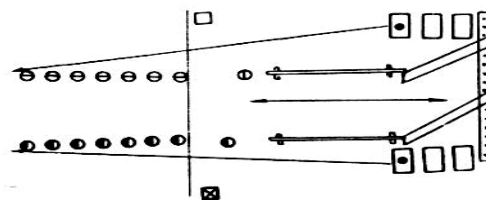
Для того чтобы выиграть эстафету, очередной игрок должен сделать удар по мячу до его остановки.

Побеждает команда, сумевшая выполнить эстафету по передаче мяча с отскоком от пола.

Преодолей комбинированную полосу препятствий

Командам предлагается задание преодолеть комбинированную полосу препятствий, куда входит передвижение по перевернутой и наклонной гимнастической скамейке, горизонтальное передвижение в висе на руках по гимнастической стенке, прыжки с тумбы на тумбу и выполнение указанного числа передач.

После этого нужно добежать до колонны и коснуться очередного участника, который должен стартовать.



Побеждает команда, которая набирает меньшее количество штрафных очков и раньше заканчивает эстафету.

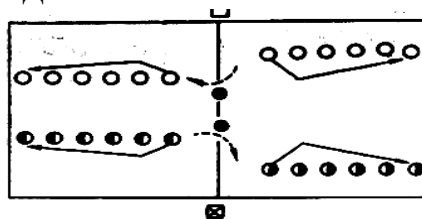
Правила:

- За каждое нарушение (наступление на пол, потерю мяча) команда получает штрафное очко.
- Пропускать какое-либо препятствие не разрешается.

Эстафета через сетку

Каждая команда строится в две колонны, которые располагаются лицом друг к другу на разных сторонах площадки. Первые игроки находятся на линии передачи.

По сигналу преподавателя игроки передают мяч двумя руками сверху через сетку, а сами убегают в конец своей колонны.



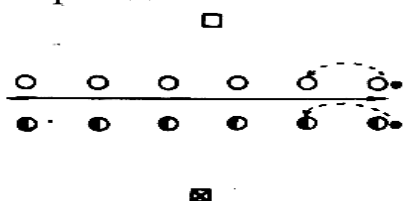
То же выполняют на противоположной стороне. Команда, допустившая ошибку, повторяет передачу.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Челночная передача

Игроки располагаются в колоннах в затылок друг другу. Первые игроки в колоннах держат в руках по мячу. Расстояние между игроками 1-2 м.

По сигналу преподавателя первый в колонне передает мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т.д.



Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему и т.д.

Выигравшей считается команда, которая сделает больше передач мяча, а при выполнении передач со сменой мест – команда, быстрее выполнившая задание.

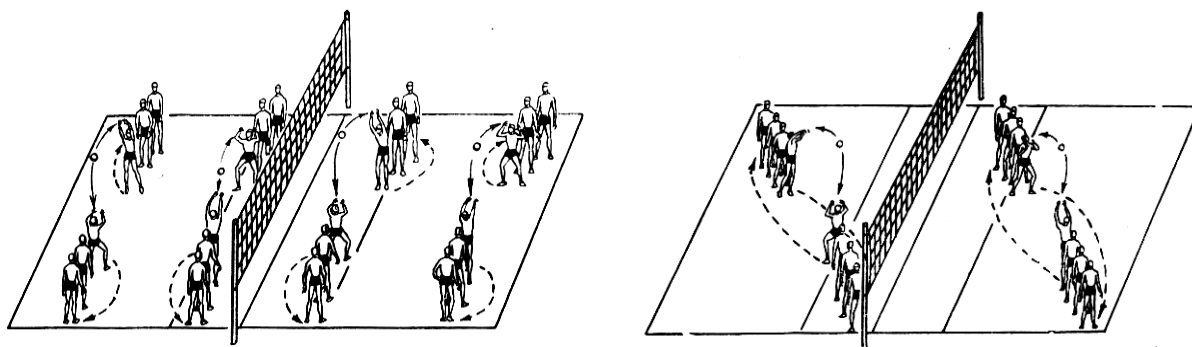
Варианты:

- Передача выполняется с переходом последнего игрока вперед и продолжается до тех пор, пока все игроки не поменяются местами в колоннах.
- Каждый участник должен сделать над собой одну передачу.

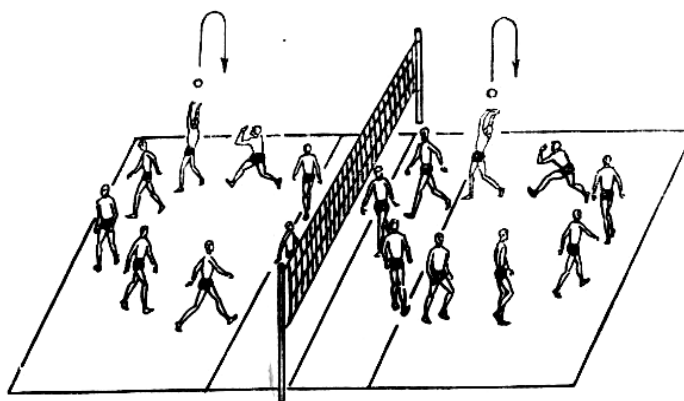
Встречные передачи

Играющие соревнуются:

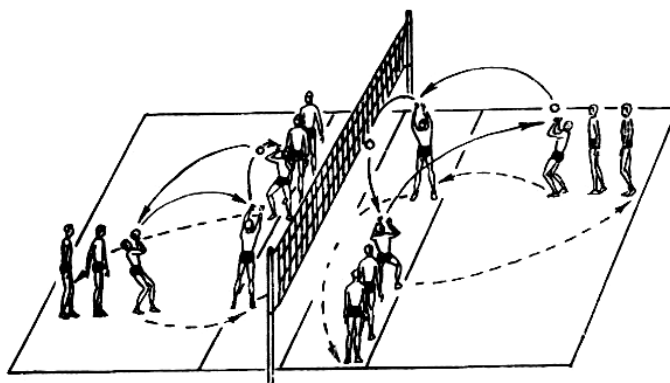
- Во встречных передачах мяча между группами, построенными в колонну по одному.



- В передачах мяча над собой с продвижением по кругу.



- В передачах мяча между группами в различных зонах площадки.



3. ЭСТАФЕТЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ



Легкая атлетика как средство физического воспитания способствует всестороннему развитию и укреплению здоровья учащихся.

Легкоатлетические эстафеты наряду с гимнастическими являются ведущими в физическом воспитании.

Однако легкоатлетическим упражнениям присуща циклическая деятельность, состоящая из монотонных движений, притупляющих интерес к учебным занятиям. Нарушить эту монотонность можно, используя эстафеты, цель которых – повысить заинтересованность учащихся в выполнении однообразных упражнений. Разнообразное применение эстафет позволяет скучную и монотонную работу в легкой атлетике сделать увлекательной и интересной.

При использовании эстафет необходимо соблюдать следующие правила:

- повышать заинтересованность учащихся путем применения гандикапа не только в беге, но и в других видах легкоатлетической подготовки;*
- обеспечивать постоянное возрастание объема и интенсивности физической нагрузки в соревновании или в игре;*
- разумно сочетать эстафеты с другими методами физической подготовки;*
- проводить в условиях, приближенных к реальным, с обязательной оценкой достигнутого уровня;*
- регулярно поощрять не только сильных, но и слабых учащихся, сумевших добиться улучшения своих личных результатов.*

При подборе эстафет в занятиях легкой атлетикой нельзя упускать из виду свойства переноса навыков. Надо

помнить, что, например, эстафеты, направленные на воспитание стартовой скорости, и эстафеты с мячом, рекомендуемые баскетболистам и волейболистам, одинаково необходимы и прыгунам, и метателям.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Челночный бег

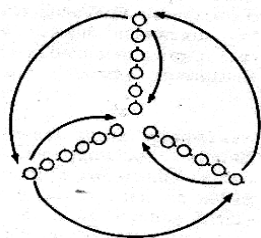
Команды поделены на две подгруппы, которые выстраиваются в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 10-30 метров (в зависимости от возраста участников и размеров площадки). В руках у направляющего - эстафетная палочка.

По сигналу первый участник бежит на противоположную сторону, обегает вторую подгруппу и передает эстафету ее направляющему, после чего сам становится в конец колонны. То же повторяет второй участник, обегая первую подгруппу и становясь у нее на левом фланге и т.д.

Эстафета считается законченной, когда последний участник, обегав противоположную колонну, становится у нее впереди и поднимает вверх эстафетную палочку.

Звездная эстафета

Три-пять команд построены по радиусам большого круга диаметром 10-12 метров, в колонны по одному лицом наружу или в шеренгу, лицом против часовой стрелки.



По сигналу направляющие обегают круг, передают эстафетную палочку вторым номерам, а сами становятся на левый фланг своей команды и т.д.

Места команд определяются по очередности прихода последних участников и сохранению командой установленного строя по стойке смирно.

Переправа в обручах

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой, в руках у направляющего гимнастический обруч.

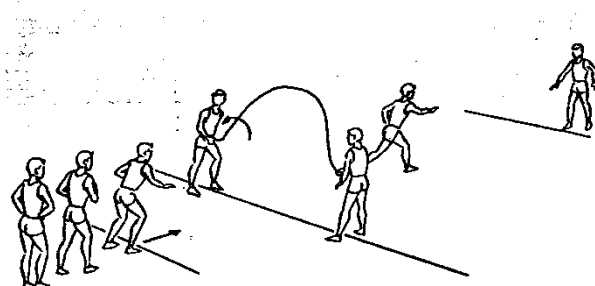
По сигналу обруч надевают на пояс два первых игрока и быстро перебегают на противоположную сторону площадки –

дистанция до 10-15 метров. Первый номер остается за финишной чертой, а второй, не снимая обруча, быстро возвращается, и повторяет задание с третьим номером, затем он сам остается на противоположном «берегу», а «переправу» делает третий номер и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

Успей перебежать

Команды выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2-3 метров от средней поперечной линии.



На этой линии против каждой команды становятся по два участника, вращающие длинную скакалку в направлении от колонны.

По сигналу игроки поочередно пробегают под скакалкой, стараясь ее не задеть. Пробежавшие участники выстраиваются на противоположной стороне площадки.

Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

Барьерный бег

Команды построены за стартовой линией. Поперек дистанции натянуты 3-5 эластичных шнура на расстоянии до 4-5 метров между собой.

По сигналу участники поочередно проходят дистанцию туда и обратно, прыгая через барьеры. За касание шнура команда получает штрафные очки. Высота барьеров варьируется в зависимости от возраста и подготовленности играющих.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету и допустившая меньшее число ошибок.

Варианты:

- Участники переносят в руках теннисный или волейбольный мяч и преодолевают дистанцию только в одну

сторону, перебрасывая мяч следующему участнику после преодоления последнего барьера.

- Каждая команда поделена на две подгруппы, которые находятся на противоположных сторонах площадки. Участник бежит только в одном направлении, и встречная эстафета проводится со сменой мест обеих подгрупп.

Посадка картошки

Играющие делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются параллельно друг другу на расстоянии 2-3 шагов, интервалы в колоннах – полшага. Перед стоящими впереди проводится стартовая линия. На расстоянии 10-20 шагов от стартовой линии напротив каждой команды чертятся в ряд кружки или кладутся маленькие обручи – по количеству «картошки» (кубики) в каждой мешочке. Кружки находятся на расстоянии 0,5-1 м один от другого. Играющим, стоящим впереди, дается по мешочку, наполненному «картофелем» (по количеству кружков).

По сигналу руководителя игроки с мешочками подбегают к своим кружкам и кладут по одной «картошке» в каждый кружок. Затем игроки возвращаются обратно и передают мешочки очередным игрокам. Те бегут к своим кружкам, собирают «картошку» в мешочки, возвращаются и передают мешочки очередным игрокам и т.д. Вернувшийся игрок встает в конец своей колонны.

Команда, сумевшая быстрее других закончить раскладку «картофеля», считается победительницей.

Правила:

- Если во время бега игрок уронил «картошку», он должен ее поднять и положить в мешок и только тогда продолжить бег.
- Если при раскладке «картошка» не попала в кружок, ее надо положить туда, и только тогда игрок может продолжить бег.
- Игрок может выбегать только тогда, когда получит мешок. Выбежавший преждевременно получает штрафное очко.
- Закончить раскладку и сбор «картошки» обязаны все игроки команды.
- За допущенные ошибки, если они не будут исправлены, команды получают штрафные очки.

Кто дальше прыгнет

Состав команды – 6-8 человек. Команды построены в шеренги лицом друг к другу, между ними две прыжковые полосы.

Первые номера, встав за стартовой линией, выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Приземление фиксируется по пяткам. С этого места выполняют прыжок вторые номера и т.д.

Выигрывает команда, набравшая по сумме длины всех прыжков лучший результат.

Перепрыгни и убеги

Команды построены в колонны по одному на расстоянии 2-3 метров от средней линии, на которой по два участника от каждой команды вращают длинную скакалку в направлении на колонну.

По сигналу игроки поочередно пробегают вперед, перепрыгивают через вращающуюся скакалку и выбегают так, чтобы не задеть ее. Выполнив задание, участники выстраиваются в колонну по одному на противоположной стороне площадки.

Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

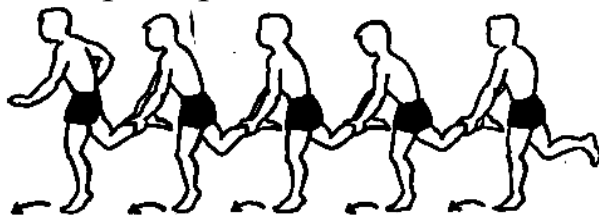
Варианты:

- Команды построены в колонны по два, и участники пробегают с прыжком через вращающуюся скакалку парами, взявшись за руки.

- Участники выполняют задание и в обратную сторону, выстраиваясь в конце эстафеты в колонну по одному на исходном месте.

Скачки

Участники стоят на полусогнутой ноге. Партнер, стоящий позади, держит за голеностоп стоящего перед ним участника. Колонна движется вперед прыжками по дистанции 10-15 м.



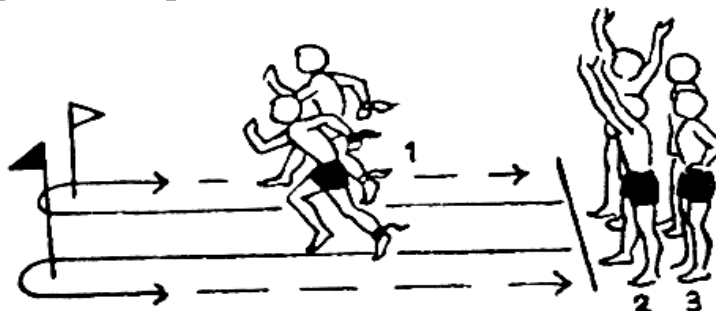
Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафета с повязками

Первым номерам каждой команды выдается по два платка. Один из них бегун повязывает на руку, второй – на лодыжку.

По сигналу первые номера пробегают дистанцию по прямой, огибают отметку и бегут к своим вторым номерам.

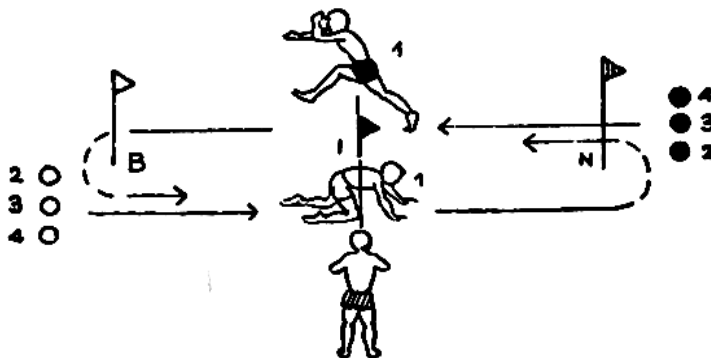
Подбежав, бегуны снимают свои повязки и надевают их вторым номерам, которые выполняют то же задание.



Выигрывает команда, которая закончила эстафету первой.

Через скакалку и под нею

Между двумя линиями старта устанавливается отметка (флажок), где двое участников держат скакалку на подходящей (по подготовленности участников) высоте. Две команды располагаются на противоположных сторонах площадки.

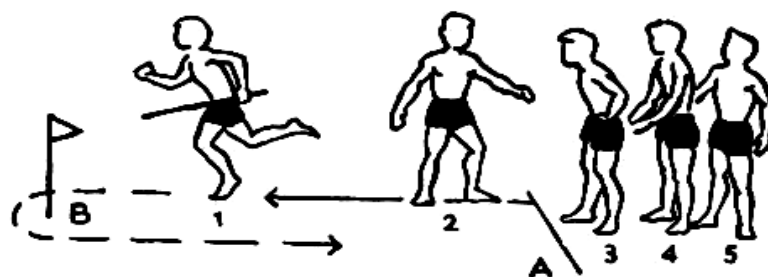


По сигналу первые номера каждой команды одновременно начинают бег. Первый номер команды прыгает через скакалку, обегает вокруг флажка, на обратном пути пролезает через скакалку и передает эстафету очередному игроку своей команды.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Под ногами

Играющие строятся в колонны. Первые номера с гимнастической палкой в руках (или со скакалкой) бегут к отметке (флажок), огибают ее, возвращаются назад и дают вторым номерам конец гимнастической палки.



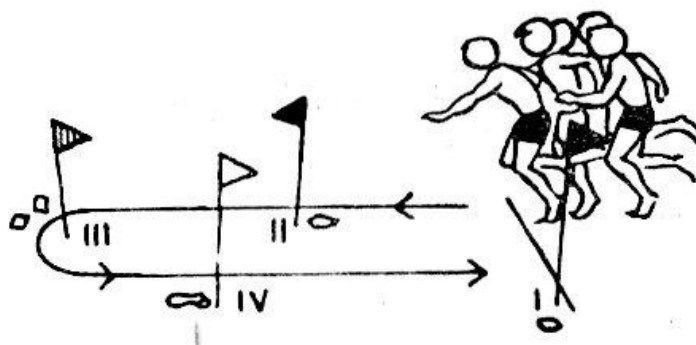
Теперь первый и второй номера бегут вместе, держа гимнастическую палку на высоте колена.

Все члены команды поочередно перепрыгивают через нее. Прибежав в конец колонны, первый номер становится последним, а второй бежит в голову колонны, пробегает дистанцию, огибает отметку, возвращается к своей колонне и с третьим номером заставляет прыгнуть партнеров через гимнастическую палку и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Бег ловких

Две или несколько команд общей группой становятся на старте. На дистанции расставляются 4 флажка или 4 заметных предмета на расстоянии 10-15 м один от другого.



Перед забегом каждый участник кладет около флажков принадлежащий ему предмет (обувь, носовой платок, футболку и т.д.). Команды стартуют одновременно.

Подбежав к флажкам, каждый участник разыскивает и как можно скорее собирает принадлежащие ему вещи, после чего вся команда должна собраться на линии старта.

Команда, первой оказавшаяся на старте, является победительницей.

Попрыгаем вместе

Команды выстраиваются под углом к средней линии, на которой по два участника от каждой команды вращают длинную скакалку в удобном для игроков направлении.

По сигналу под скакалку вбегает первый игрок, выполняет обусловленное количество прыжков и выбегает. То же выполняет второй игрок и т.д.

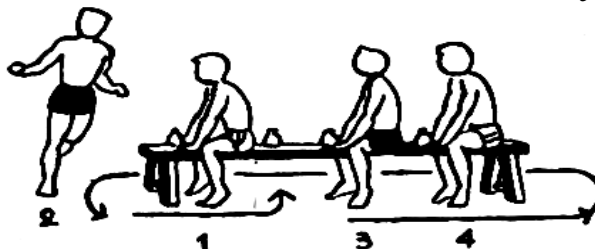
Выигрывает команда, закончившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

Варианты:

- Участники выполняют задание парами.
- Участники выполняют задание поочередно, но следующий игрок обязан вбежать под скакалку до того, как убежит в сторону предыдущий участник.

Эстафета с хлопучками

Участники садятся верхом на скамейку один за другим. Перед каждым участником на скамейке лежит бумажный пакет.



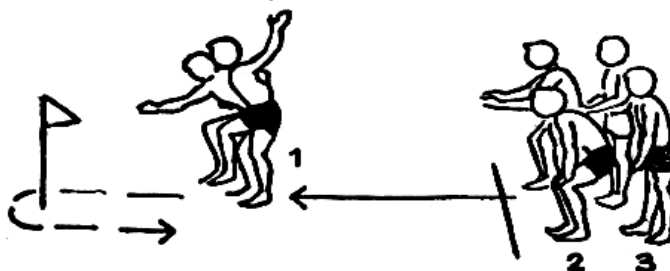
По сигналу первые номера вскакивают со скамейки, оббегают вокруг нее полный круг и возвращаются на свое место.

Садясь лицом к следующему участнику команды, они берут свои пакеты, надувают их и хлопают, ударив по ним рукой. Хлопок разорвавшегося пакета служит сигналом старта следующего участника.

Выигрывает команда, последний участник которой разорвал пакет.

На трех ногах

В каждой команде участники делятся на пары и связывают ноги веревкой (двумя узлами).



По сигналу связанная пара уходит с линии старта, делает поворот вокруг отметки (флажка) и возвращается назад.

Как только первая пара пересечет линию, задание выполняет следующая пара и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Перенеси товарища

Команды построены у стартовой линии. По сигналу первый номер переносит обусловленным способом второго участника, сам остается в «городе», а второй номер бегом возвращается назад и повторяет то же, что и первый и т.д.



Выигрывает команда, первой переправившая своих участников на противоположную сторону площадки

Эстафета с переноской набивных мячей

Команды построены в колонны по одному. Перед направляющими на полу лежат гимнастические обручи. На противоположной стороне площадки также лежит по обручу, в центре которых находятся по три набивных мяча.

По сигналу первые номера бегут вперед, забирают мячи и, возвратившись назад, кладут их в обруч перед командой. Вторые номера поднимают эти мячи и переносят вновь на противоположную сторону площадки и бегом возвращаются назад и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая переноску мячей.

Варианты:

- Мячи лежат за чертой, а обруч в руках у направляющего.
- Добежав до мячей, он кладет на пол обруч, а мячи поднимает и, вернувшись назад, передает их второму номеру. Тот добегают с мячами до обруча, кладет их аккуратно на пол и с обручем бежит назад, передавая его следующему игроку.
- По 2-3 набивных мяча лежат перед направляющими. По сигналу первый номер поднимает с пола мячи и бежит с ними до противоположной черты. Затем перекачивает мячи поочередно, оставаясь сам за «городом». Второй номер, подобрав мячи,

повторяет то же и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу» с переноской мячей.

- Каждая команда, разделившись на две команды, становится лицом друг к другу в колонны по одному на противоположных сторонах площадки: выполняется встречная передача мяча со сменой мест.

Быстро и аккуратно

Состав команды 12-20 человек (число кратное 4). Команды построены в колонны по два на одной стороне площадки. Перед каждой командой стопкой лежат по 3-5 гимнастических матов.

По сигналу первые четыре участника берут верхний мат и бегом переносят его в обозначенное место на другой стороне площадки, а затем также быстро возвращаются назад и становятся в конец колонны. По их возвращении то же повторяет вторая четверка, перенося и аккуратно укладывая сверху второй мат и т.д. За касание матом пола или неаккуратную его укладку команда получает штрафные очки.

Парные гонки

Команда построена в колонну по одному. Направляющие – первый и второй номера – стоят попарно.

По сигналу первая пара передвигается обусловленным способом до противоположной черты. Первый номер остается за чертой, а второй возвращается назад и выполняет задание в паре с третьим, затем сам остается на месте, а возвращается за партнером третий номер и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

Способы передвижения:

- Бегом, взявшись за руки.
- Боком приставными прыжками, лицом друг к другу, взявшись за руки.
- То же, стоя в затылок, держа партнера за пояс.
- То же, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки.
- Широким шагом, стоя спиной друг к другу (один из партнеров движется спиной вперед, другой – назад), взявшись под руки.
- Прыжками на двух ногах, обхватив друг друга за поясицу.

- Бегом на «трех» ногах, обхватив друг друга за поясницу (смежные разноименные ноги привязывают одну к другой).

С кочки на кочку

Команды построены за 1-2 м перед стартовой линией. Перед командами обозначено «болото» - полоса шириной до 6-10 м, на которой нарисованы круги диаметром до 40 см – «кочки», расположенные от «берега до берега».

По сигналу каждый из участников поочередно преодолевает «болото» прыжками по «кочкам» два раза и становится в конец своей колонны.

Выигрывает команда, первой и с наименьшим числом заступов выполнившая задание.

Варианты эстафеты:

- Участники держат в руках и передают какой-либо груз.
- Участники с мячом в руках поочередно переправляются на противоположный «берег» и, оставаясь там, перебрасывают мяч следующему игроку, который с ним продолжает переправу.

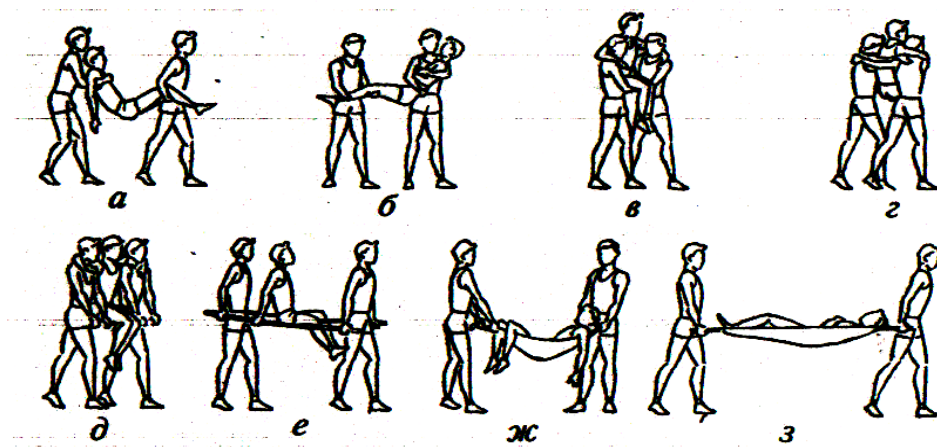
Транспортировка пострадавшего

Команда построена в колонну по два перед стартовой линией за своим направляющим, которые стоят отдельно перед строем.

По сигналу первая пара берет своего направляющего и быстро переносит его обусловленным способом (на руках или с помощью подсобных средств) на противоположную сторону площадки. Два участника остаются за чертой («пострадавший» и один из носильщиков), а третий бегом возвращается к команде, перенося и средства транспортировки (палку, носилки и пр.). Затем то же повторяет вторая пара, транспортируя вернувшегося участника, и т.д.

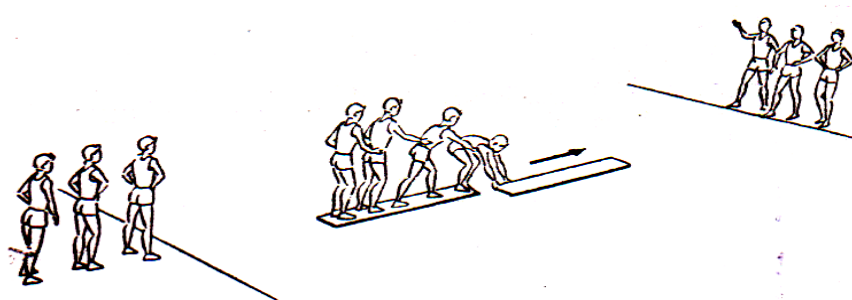
Выигрывает команда, первой и с меньшим числом нарушений выполнившая задание.

Ниже приведены способы транспортировки «пострадавшего».



Переправа с досками

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»), в руках у направляющего по две небольших доски.



По сигналу он кладет одну доску перед собой на пол и на нее быстро становятся 2-4 человека. Затем направляющий кладет на пол вторую доску и вся группа перебирается на нее, передавая первую доску дальше. И так, поочередно перескакивая с доски на доску, группа переправляется на противоположный «берег».

Участники остаются за финишной чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующей группой. Игрокам не разрешается становиться ногами на пол, Участники, нарушившие это условие, выбывают из игры.

Выигрывает команда, первой и без потерь закончившая «переправу».

Наведи переправу

Команды построены в шеренги за 6-8 м от «берега» (стартовой линии). На «берегу» находятся комплекты средств переправы для каждой команды: гимнастическая скамейка, маты, дощечки и пр.

По сигналу команды быстро «наводят переправу», расставляя в произвольной очередности имеющийся инвентарь от стартовой до финишной линии, и переправляются на противоположный берег. Игрокам запрещается касаться пола. Участник, наступивший на пол, считается «утонувшим» и выбывает из игры.

Выигрывает команда, участники которой первыми, с наименьшими потерями закончили «переправу» и выстроились за финишной чертой.

Перед проведением эстафеты надо дать участникам время на обсуждение и выбор более рациональных действий – «разработку операции».

В эстафете может быть использован и другой инвентарь, особенно если она проводится не в зале, а на открытой площадке.

Сборы в школу

Состав команды 6-10 человек. Один из участников – водящий, которого надо «собрать в школу». На противоположной стороне площадки на стуле лежат: куртка, фуражка, ранец, учебники, тетради, пенал, линейка и прочие предметы (по числу участников команды).

По сигналу первый участник бежит к стулу и приносит один из предметов, который надевает на водящего или укладывает в его ранец, а сам становится на левый фланг. То же повторяет второй и т.д. Когда будет доставлен последний предмет, водящий со своим снаряжением обегает стул и становится во главе своей колонны.

Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Рассыпал - собери

Команды построены за линией старта. В руках у первых номеров по картонной коробке, в которой лежат 10-12 теннисных мячей.

По сигналу участник добегает до лежащего на полу обруча, высыпает внутрь содержимое своей коробки и быстро относит ее назад, передавая второму участнику. Тот бежит к обручу и, собрав рассыпанные мячи в коробку, возвращается и передает ее третьему, который вновь высыпает содержимое в обруч и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Собери урожай

Состав команды – 10 человек. Команды выстраиваются в колонны по два. Перед каждой командой начерчен «коридор» – продольная полоса 30 см шириной и 8-10 м длиной.

По сигналу первая пара быстро передвигается вдоль полосы, делая разметку: один игрок отмеряет равные промежутки гимнастической палкой, а второй делает пометки мелом. Разметив всю полосу (7-8 точек), пара, обежав на противоположной стороне площадки контрольную стойку, быстро возвращается назад. Вторая пара готовит места для «посадки»: один игрок везет игрушечный грузовик, в кузове которого находится 7-8 картонных колец, второй быстро раскладывает их по размеченным точкам. После их возвращения третья пара нагружает грузовик «посадочным материалом» (кегли, булавы, теннисные мячи и пр.) и, пробегая вдоль полосы, производят «посадку» – раскладывают предметы по кружкам. Четвертая пара собирает «урожай», складывая предметы в грузовик, а пятая убирает и привозит кольца.

Выигрывает команда, первой выполнившая все задания.

Грибная охота

Команды построены у стартовой линии, в руках у направляющих корзины (сумки, полиэтиленовые пакеты). На противоположной стороне площадки «поляна», на которой растут «грибы» (кегли, булавы, теннисные мячи). На дистанции против каждой команды серия препятствий: низкий барьер, бревно, 2 вертикальные стойки.

По сигналу первый номер, преодолевая препятствия до «поляны», кладет в корзину один «гриб» и, обегая препятствие, быстро возвращается назад, передавая корзину второму участнику, который повторяет то же.

Варианты:

- Выигрывает команда, первой собравшая все «грибы» (по числу участников) и быстрее всех выстроившаяся на исходной позиции.
- На «поляне» расставлено нечетное количество «грибов» (на один меньше общего числа участников). Выигрывает команда, последний участник которой первым схватил последний «гриб».

Простые беговые эстафеты

Участники делятся на команды по 5-10 человек. Задача - добежать до обозначенного поворотного пункта, обогнуть его и вернуться обратно, прикоснувшись ладонью к ладони следующего члена команды, после чего тот начинает бег и т. д.

Во всех эстафетах побеждает команда, финишировавшая первой, а проигрывает финишировавшая последней.

Варианты:

- каждый участник пробегает свою дистанцию не один, а два, три раза (челночный бег);
- участники пробегают дистанцию с каким-либо предметом в руках (эстафетная палочка, теннисный мяч, боксерская лапа), на финише передавая его следующему участнику;
- бег выполняется не по прямой линии, а по усложненной траектории, например, по квадрату;
- эстафета выполняется вверх-вниз по лестнице, по холму, по пересеченной местности (с буграми, кочками, канавами, ямами), в лесу между деревьями, по колено в воде (на реке).

По туристской тропе

Команды выстраиваются за линией старта. На пути движения каждой команды серия препятствий:

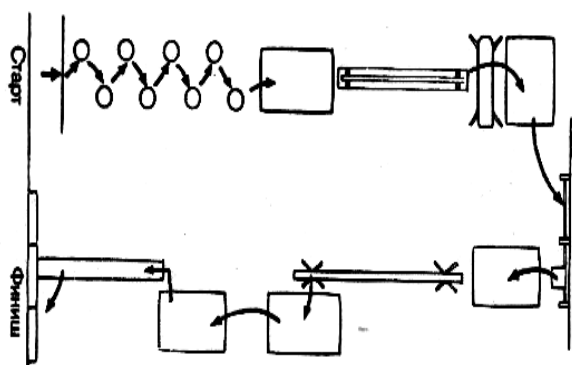
«*Болото*» – несколько нарисованных на полу кружков, по которым надо, прыгая «с кочки на кочку», переправиться на «остров» – гимнастический мат.

«*Ров*», через который надо пройти по узкому мостику – рейке перевернутой гимнастической скамейки.

«*Бурелом*» – стоящий поперек гимнастический конь или бревно, через которые надо перелезть (за снарядом положены маты).

«*Канавы*» – прыжок с мата на мат, лежащие в 100-120 см друг от друга.

«*Крутой подъем*» – наклонная гимнастическая скамейка, по которой участники на четвереньках забираются на гимнастическую стенку.

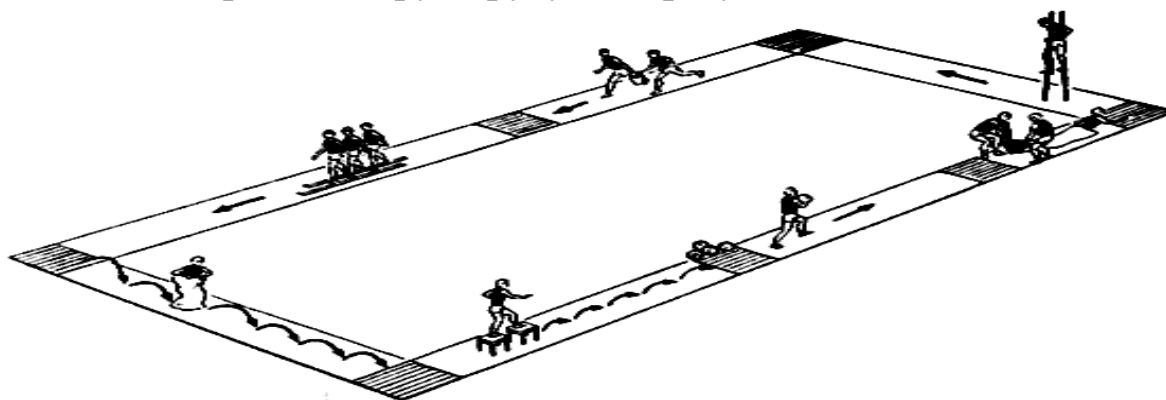


По сигналу команды начинают движение цепочкой, участники могут помогать друг другу. Эстафета считается законченной, когда последний участник встанет ногами на рейку гимнастической стенки.

Выигрывает команда, первой преодолевшая все препятствия и сделавшая меньше нарушений.

Большая комическая эстафета

По команде «Приготовиться!» участники занимают заранее обусловленные места на своих этапах эстафеты. По сигналу команды начинают соревноваться, поочередно выполняя свои задания и передавая друг другу эстафету.



1 этап – «переправа» с помощью 2 табуреток, поочередно их переставляя. Можно «переправляться» сразу 2-3 участникам одновременно с помощью низких скамеек или досок.

2 этап – поднять с пола и перенести в руках 4 набивных мяча или несколько других предметов. Можно с помощью 1-2 палок перекатить эти мячи по дистанции

3 этап – с разбегу пролезть через длинный матерчатый рукав, который держат два помощника.

4 этап – ходьба на ходулях

5 этап – вдвоем со следующим участником пронести полное ведро воды. Можно усложнить задание тем, что сначала участники должны заполнить ведро водой.

6 этап – продвигаться по этапу на «многоместных» лыжах одновременно 3-4 участникам. Можно преодолеть этап, находясь всей группой внутри гимнастического обруча.

7 этап – влезть в мешок и, держа его за верхний край у груди, допрыгать до финишной черты.

Каждое из перечисленных заданий можно проводить и в форме отдельных эстафет.

Беговые эстафеты с заданиями

В этих эстафетах участники, выполняя различные задания, помимо быстроты должны продемонстрировать ловкость, силу, координацию, чувство баланса.

Варианты:

- в руке участника ракетка для настольного тенниса, на которой во время движения он должен удерживать теннисный шарик. При каждом падении шарика участник отжимается от пола 1-2 раза, после чего продолжает бег;

- то же, но необходимо непрерывно подбивать шарик ракеткой снизу;

- на определенных рубежах дистанции или на поворотном пункте участники выполняют оговоренные физические упражнения: отжимания, приседания, подъемы корпуса сидя, бросок камня или набивного мяча в цель и т. п.;

- дистанция пробегается при перепрыгивании через скакалку;

- на вытянутых руках держать 2 набивных мяча. При падении одного или обоих мячей отжаться от пола 2 раза;

- бежать, положив на голову боксерскую лапу, руками не помогать, при падении лапы – отжимания;

- вести ногами футбольный мяч;

- вести ногами теннисный мяч;

- вести теннисный мяч одной рукой или чередуя руки;

- во время бега участники перепрыгивают через препятствия, например, поставленные поперек направления движения гимнастические скамейки;

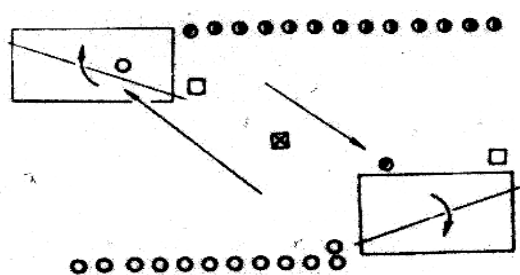
- на поворотном пункте необходимо собрать разбросанные предметы. Второй участник команды снова разбрасывает их, третий собирает и т.д.;

- на бегу гимнастической палкой гнать перед собой теннисный мяч.

Соревнование с элементами прыжков в высоту

Команды выстраиваются в колонны и соревнуются в выполнении следующих прыжков:

- В зонах, с касанием резинового шнура головой либо ногой, с постепенным поднятием (увеличением) высоты.
- Вдоль стены (под баскетбольным щитом) с доставанием подвешенного мяча либо дифференцированного указателя высоты головой или рукой.
- Из зоны отталкивания в зону приземления различным способом.
- В обозначенное «окно» (мат и обруч на нем).
- Через несколько препятствий (3 - 6 разной конфигурации).



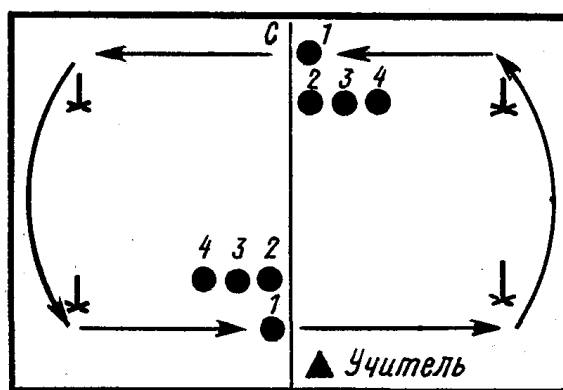
По сигналу преподавателя участники должны одновременно или поочередно выполнять прыжки. За правильное выполнение одно очко. Пары могут комплектоваться по порядковым номерам.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Эстафетный бег по кругу

Класс делится на две смешанные команды, которые становятся по диагонали в колонны по одному на противоположных сторонах центральной линии С, разделяющей спортивный зал пополам.

По сигналу первые номера команд одновременно начинают бег по кругу и, обжав 4 стойки, передают эстафету вторым номерам, а сами встают в конец колонны. Вторые номера, выполнив задание, передают эстафету следующим участникам, и т. д.

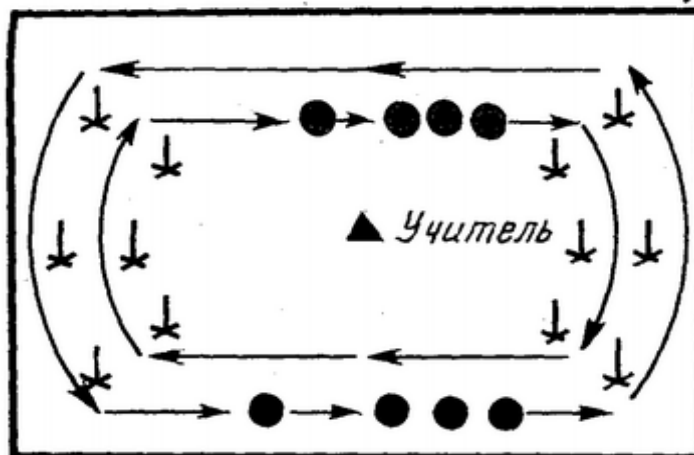


Команда-победительница определяется по последнему участнику, пришедшему на финиш.

Варианты: каждый участник бежит 1 круг; каждый участник бежит 2 круга подряд; мальчики бегут 3 круга подряд, а девочки на один меньше.

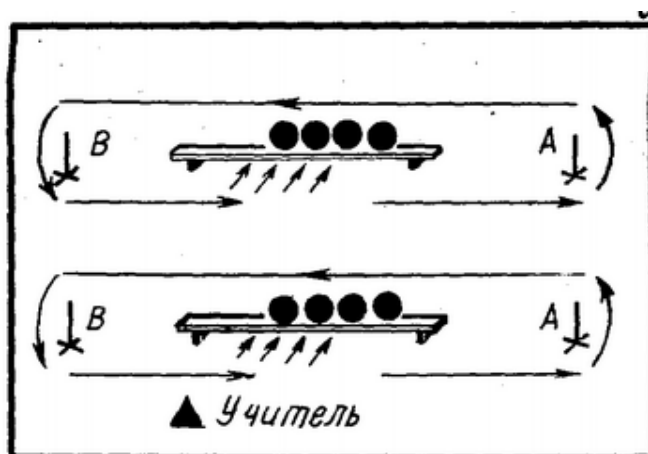
Эстафеты с использованием гимнастической скамейки

Класс делится на 3–4 команды, каждая садится на свою скамейку.



По сигналу учителя все команды встают и участники их, друг за другом, обежав гимнастическую скамейку, быстро садятся по своим местам. На втором этапе эстафеты все делают 2 круга, на третьем этапе – 3 круга подряд и т. п. Команда-победительница определяется по последнему участнику, севшему на скамейку. Во время бега можно обгонять друг друга, касаясь рукой края скамейки. Но нельзя перепрыгивать через скамейку.

Вариант: Исходное положение то же, но по сигналу учителя все команды встают со скамеек, бегут вперед и, обежав стойки А и В, возвращаются на свои скамейки.



Перемена мест

Команды строятся в колонну с интервалом 5 м. Дистанция между играющими 1,5 м. Участники идут или бегут на месте, не сходя с начерченной им линии.

По сигналу стартуют участники, стоящие на линии А, а участники с линии В перебегают тогда, когда к ним подбежит участник с линии А.



Таким образом команды каждый раз меняются местами.

Эстафета по кругу

Участники располагаются в шеренги левым боком к центру круга, образуя как бы спицы колеса.

По сигналу крайние в шеренгах игроки начинают бег по кругу. Достигнув своей шеренги, игрок касается плеча следующего, а сам быстро, не мешая бегу остальных, встает в свою шеренгу в центре круга. Когда все игроки пробегут по кругу, ребята, начавшие бег первыми и снова оказавшиеся крайними в шеренгах, поднимают руку.

Вариант. В четырех углах квадратной площадки ставятся стойки. Две команды располагаются на противоположных по диагонали местах в трех шагах от, лежащего на углу, мяча.

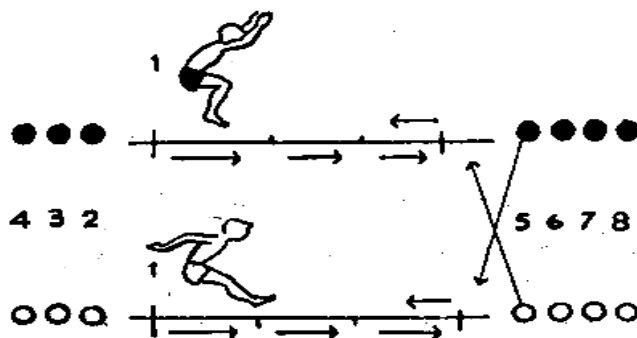
По сигналу первые номера устремляются вперед и обегают 4 мяча. Добежав до своей линии старта (она же линия финиша), они передают эстафетную палочку вторым номерам. Те, обежав круг, вручают эстафету третьим бегунам и т.д. Замыкающий, выполнив то же задание, бежит к середине площадки, где также лежит мяч, и поднимает его над головой.

Команда, первой выполнившая задание, выигрывает. Если эстафета проводится в школьном зале, мячи ставятся в двух метрах от ее углов. В этом случае каждый участник обегает мяч не один, а два раза.

Прыжок-преследование

Участвуют две команды, каждая из которых разделена на половины.

По сигналу прыгает первый участник. Второй номер прыгает, поставив носки своих ног у следов, оставленных первым игроком и т.д.



Для прыжков в обратном направлении команды поменять местами, чтобы предоставить преимущество той команде, которая опередила своего противника при движении вперед

Выигрывает команда, которая ближе подойдет к линии старта или дальше перейдет эту линию.

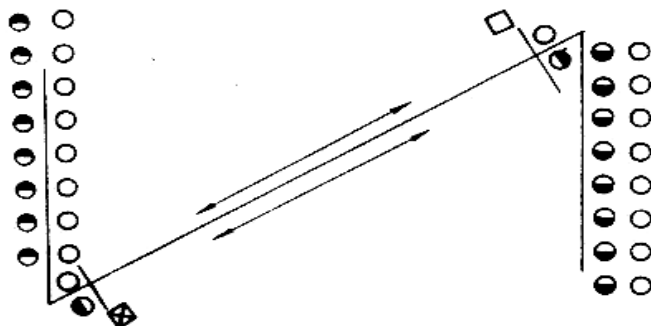
В горку и с горки

Встречная или линейная эстафета проводится на склоне горки.

Во встречной эстафете игроки команд, стоящие внизу, несут эстафету вверх, а получившие эстафетную палочку – спускаются вниз и т.д.

В линейной эстафете бег в гору и под гору проводят по очереди представители каждой команды.

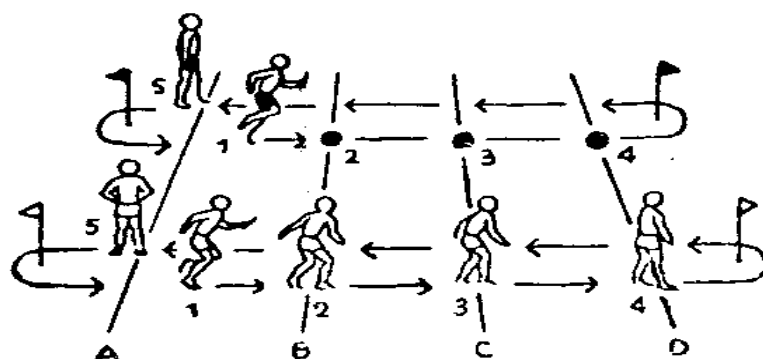
Игра продолжается до тех пор, пока команды вновь не займут своих прежних позиций, сделав пробежку вниз и вверх.



Побеждает команда, сумевшая быстрее закончить эстафету.

Эстафета-каскад

Участвуют две команды. Бегуны каждой из них имеют порядковый номер.



По сигналу первые номера стартуют с линии А, передают эстафетные палочки вторым, а сами занимают их места на линии В. Вторые номера передают эстафету третьим номерам, а сами остаются на линии С и т.д.

Соревнования проводятся на один или несколько полных кругов передач эстафеты.

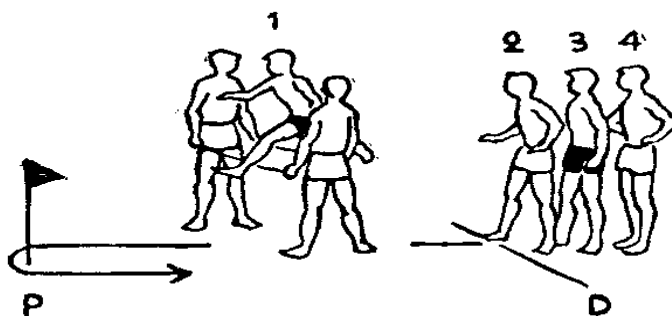
Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Далеко-высокий прыжок

Два помощника, стоящие лицом друг к другу, держат в руках по эластичному шнуру.

Начав бег с линии старта, первый бегун одним прыжком перепрыгивает через оба шнура, затем огибает флажок и, возвращаясь назад, вновь перепрыгивает через шнуры.

Бегун, закончивший свой этап, касается рукой следующего игрока, который в свою очередь принимает старт.

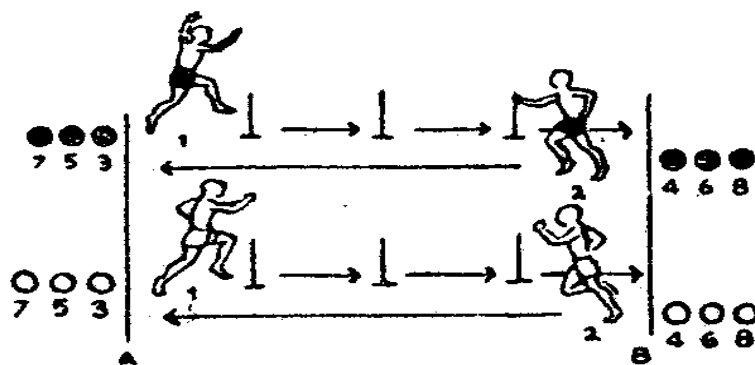


Выигрывает команда, первой закончившая эстафету

Бег с препятствиями

Барьеры расставлены на расстоянии, соответствующем возможностям учащихся (от 6 до 8 метров).

Участвуют две команды, которые делятся на две половины. Четные номера встают за линией В, а нечетные – за линией А.



По сигналу первые номера каждой команды принимают старт, преодолевают препятствия и касаются рукой вторых номеров, которые пробегают расстояние В – А, не преодолевая препятствий.

4. ЭСТАФЕТЫ ПО ГИМНАСТИКЕ



В физическом воспитании учащихся гимнастика занимает одно из ведущих мест, так как с помощью гимнастических упражнений успешно решаются задачи общей и специальной физической подготовки практически по всем разделам программы.

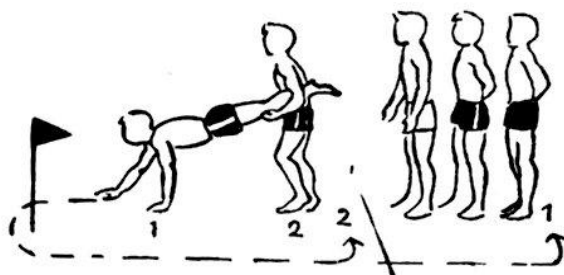
Проведение эстафет в гимнастике, к сожалению, не получили широкого

распространения из-за того, что их по традиции считают методом, в основном, игровых видов спорта. Однако использовать эстафеты в гимнастике можно также успешно, как и в игровых видах физической подготовки. Суть метода – сопоставление сил в процессе соперничества, борьбы за первенство, победу или возможно более высокое достижение как отдельных учащихся, так и команд. Так, повысив заинтересованность учащихся в качественном выполнении порядковых и строевых упражнений, можно выполнять их в эстафетах. Разделив группу или класс на отдельные команды, преподаватель может проводить эстафеты на лучшее выполнение упражнений, а учащиеся при этом могут давать оценку друг другу. Эстафеты могут проходить в параллельных шеренгах или колоннах как с выбыванием участников, нарушивших строй или допустивших ошибки, так и без выбывания, но с получением штрафных очков, которые в итоге определяют победителя эстафеты.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Эстафета – тачка

Первый участник команды изображает собой тачку, второй – везущего ее человека.

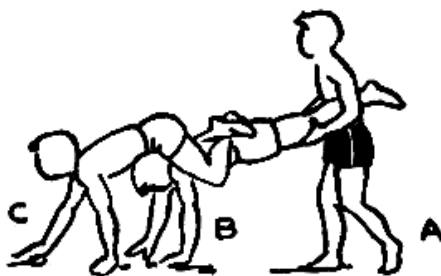


По сигналу участники стартуют с линии А и двигаются к точке В, находящейся в 5 м от линии старта, они огибают флажок или отметку и возвращаются на линию А. Первый номер идет в хвост колонны, второй превращается в тачку, а третий выполняет роль везущего тачку.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Тачка из трех

Везущий тачку удерживает участника 1 за ноги выше коленей. Второй, опираясь руками о пол, кладет свои ноги на следующего участника (тачку): колени на высоте лопаток, а ступни своей внутренней стороной кладутся на ягодицы.



В этом положении они продвигаются вперед на 5 м, огибают отметку и возвращаются назад.

Провести несколько заездов, каждый раз участники должны поменяться ролями.

Палка под ногами

Каждая команда построена в круг, с интервалами в один-два шага между участниками. На полу чертится круг, внутрь которого участники не имеют права заступать, или каждый участник очерчивает вокруг ступней свой небольшой кружок. В руках у первых номеров по гимнастической палке.

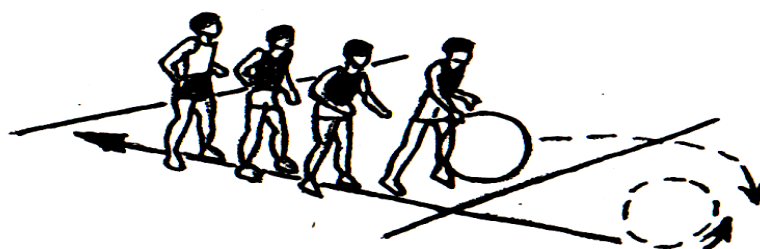
По сигналу они пробегают по внутренней стороне своих кругов, пронося палку под ногами своих участников, которые подпрыгивают, чтобы ее пропустить. Затем палка передается вторым номерам, которые повторяют то же, и т.д. Игрок, пробежавший с палкой круг, становится на свое место.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и не допустившая нарушений условий игры.

Попрыгаем через обруч

Команды построены в колонны по одному, дистанция между участниками 1-1,5 шага. В руках у направляющего по гимнастическому обручу.

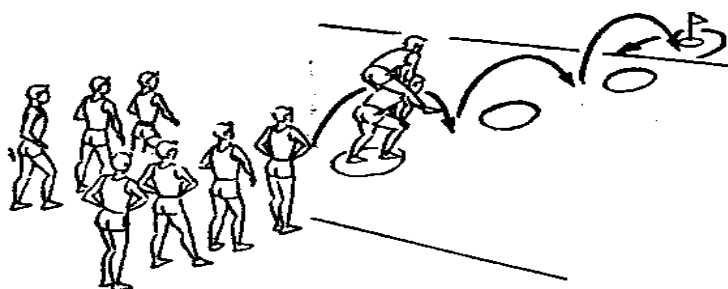
По сигналу направляющие бросают обруч вверх - вперед, придавая ему вращательное движение на себя. Когда обруч, приземлившись, начнет катиться в сторону команды, все участники делают прыжок вверх ногами врозь, пропуская обруч назад.



Выигрывает команда, выполнившая задание с меньшим количеством ошибок. При удачных прыжках всех участников победа присуждается той команде, чей обруч быстрее докатывается до начерченной на полу черты (или до стены) позади команд.

Парная чехарда

В составе команды четное число участников. Команды построены в колонны по два перед стартовой линией.



На дистанции по продольной линии против команды нарисованы на полу два-четыре круга диаметром 60-70 см на расстоянии 3-4 м один от другого. За последним кругом через 2-3 м – поперечная линия.

По сигналу один из партнеров первой пары вбегает в первый круг и принимает положение полу наклона вперед с опущенной головой, опираясь прямыми руками на колено впереди стоящей ноги.

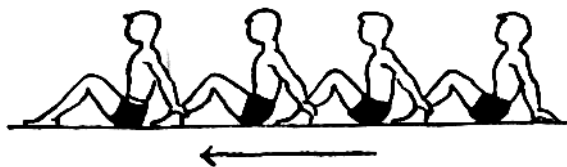
Второй партнер с короткого разбега выполняет прыжок ноги врозь через своего товарища и становится в то же положение во втором круге. Через него прыгает первый и т.д. Попадая в последний круг, участник поворачивается кругом, сохраняя ту же позу, а прыгнувший через него игрок, забежав за финишную черту, выполняет еще один прыжок в обратном направлении. Заканчивая чехарду, они передают эстафету следующей паре.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Гусеница

Участники садятся, согнув ноги, захватывая сидящего за ним партнера за голеностопы.

По сигналу вся колонна движется вперед, поочередно передвигая ноги, а затем ягодицы.



Выигрывает команда, последний игрок которой пересечет линию финиша.

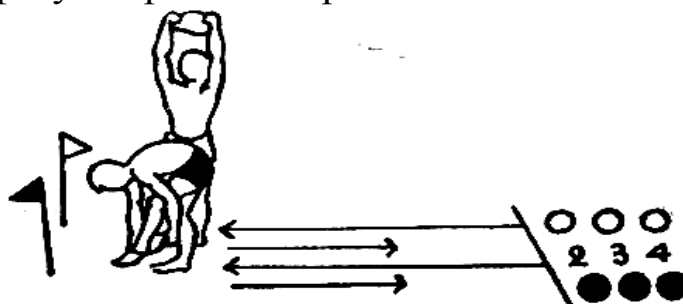
Веревочное кольцо

По сигналу стартуют направляющие команд.

Подбежав к флажкам, они берут веревочные кольца (гимнастический обруч), одевают их на себя через голову, а снимают через ноги.

Сняв кольцо полностью, вновь пролезают через него, но на этот раз они начинают одевать его с ног, а снимают через голову.

Выполнив задание, они бегут к своим командам, чтобы передать эстафету вторым номерам.

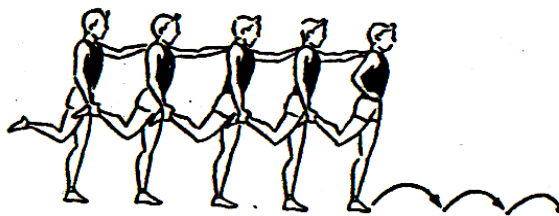


Выигрывает команда, игроки которой первыми выполнили задание.

Не расцепись

Команды выстраиваются в колонны по одному перед стартовой линией и рассчитываются по 3-5 человек.

По команде «Приготовиться!» направляющий ставит руки на пояс, а остальные участники кладут левую руку на плечо впереди стоящего, сгибают назад правую ногу, которую подхватывает снизу за голеностопный сустав находящийся сзади участник.



По сигналу «Марш!» подгруппы каждой команды преодолевают установленную дистанцию (6-10м), сохраняя сцепление. То же повторяют вторые группы и т.д.

Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финишную черту и не нарушат сцепления.

Сороконожки

Команды выстраиваются в колонны по одному перед стартовой линией и рассчитываются по 3-5 человек.

По команде «Приготовиться!» все участники первой группы приседают и кладут руки на пояс впереди стоящих. По команде «Марш!» группы обусловленным способом (шагом или прыжками) проходят в приседе установленную дистанцию,

сохраняя сцепление и не вставая. То же повторяют вторые группы и т.д.

Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финишную черту и не нарушат установленных правил.

Двойной баланс

Состав команды – 6-8 человек. Перед каждой командой стоит гимнастическая скамейка, а в руках у направляющих гимнастическая палка.

По сигналу первые номера устанавливают палку на ладони или на пальцах и, сохраняя баланс, проходят быстрым шагом по скамейке. Сойдя с противоположного конца ее, подхватывают палку рукой и, перебежав к месту старта, передают ее следующему участнику и т.д.

Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок выполнившая задание.

Переправа с гимнастическими скамейками

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»). В распоряжении каждой команды по две гимнастические скамейки, стоящие рядом справа или слева от колонны – это средства переправы.

По сигналу команда «спускает на воду» - выдвигает на площадку рядом перед собой скамейки и, быстро перебираясь со скамейки на скамейку и поочередно двигая их вперед, преодолевают «водный рубеж» и выстраиваются на противоположном «берегу» (за финишной чертой), затащив обе скамейки.

Игрокам не разрешается становиться ногами на пол. Участник, нарушивший это условие, считается «утонувшим».

Выигрывает команда, первой и с наименьшим количеством потерь закончившая «переправу».

Не столкни товарища в пропасть

Каждая команда поделена на две подгруппы, построенные в колонны по одному у торцовых сторон гимнастической скамейки или бревна, лицом друг к другу.

По сигналу два участника начинают идти по скамейке или бревну навстречу друг другу. У каждого цель – дойти до

противоположной стороны бревна. Встретившись, игроки обусловленным или произвольным способом должны разойтись, стараясь не столкнуться товарища и сохранить равновесие. Дойдя до противоположного конца скамейки или бревна, они соскакивают и становятся в конец колонны.

Игра заканчивается, когда обе подгруппы полностью поменялись местами. В случае падения пара обязана повторить задание.

Способы расхождения:

- Игроки в стойке делают скрестный шаг и поддерживают друг друга за туловище или за руки.
- Один из партнеров приседает, второй перешагивает через него.
- Один из партнеров на бревне переходит в положение упора продольно или седа верхом, а второй перешагивает через него.

Переправа с обручами

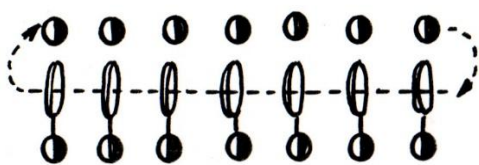
Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией «на берегу». В руках у направляющих по 6-10 гимнастических обручей.

По сигналу направляющие кладут на пол по обручу и становятся в их круги, затем быстро повторяют то же со вторым обручем, с третьим – до финишной черты противоположного «берега». Вслед за направляющим из обруча в обруч быстро проходят все участники игры. Последние игроки собирают обручи за собой.

Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

Туннель

Команды построены в колонны по два, дистанция и интервал между участниками – 2 шага.



Каждая пара держит между собой обруч, который вместе с остальными образует «туннель».

По сигналу участники одной из колонн отпускают обручи и вслед за направляющим быстро пробегают по «туннелю» и возвращаются на свои места.

Как только игроки этой колонны подхватывают свои обручи, движение начинает вторая колонна, повторяя то же задание.

Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Туннель с зигзагами

Участники каждой команды за исключением первых номеров держат одной рукой свой обруч, а другой обруч соседа, образуя большой круг. Первые номера становятся снаружи своих кругов рядом со вторыми номерами и по сигналу зигзагообразно пролезают через все обручи. Пройдя круг, они становятся на место вторых номеров, которые повторяют то же, заменяя затем третьего игрока, и т.д.

Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Эстафеты с особыми видами перемещений

В этих эстафетах задание по особому виду перемещений может выполняться как на протяжении всей дистанции, так и только до поворотного пункта (в этом случае вторая половина дистанции преодолевается бегом). Возможно комбинирование: до поворотного пункта выполняется одно задание, после него - другое.

Варианты:

- Перемещение ползком (на животе, на спине).
- Перемещение прыжками на корточках (можно выполнять сразу всей командой, при этом каждый держится руками за пояс переднего партнера).
- Перемещение «гусиным» шагом (также возможно групповое выполнение).
- Перемещение переворотом «солнце».
- Бег спиной.
- Перемещение «дриблингом» (подскоками в упоре на ладонях).
- Перемещение кувырками (через голову, через плечо, спиной вперед).
- Перемещение прыжками на одной ноге.
- Бег на четвереньках,
- Перемещение «тараканом» (в упоре сидя),

- Катиться боком, руки над головой.
- Прыжки в длину из приседа толчком двух ног, руки за спиной.
- Прыжки со связанными ногами.
- Проползание под шеренгой партнеров, стоящих на гимнастическом мосту.
- Пробегание по животам лежащих на спине вплотную друг к другу партнеров.
- Перемещение на ладонях за счет проноса таза с подогнутыми ногами между опирающихся на пол рук. Касание пола ступнями запрещается.
- Перемещение всей колонны «иноходью». Партнеры стоят вплотную друг за другом, каждый обнимает переднего партнера за талию. Во время движения все одновременно шагают только левыми, затем только правыми ногами и т. д.

Эстафеты с преодолением дистанции сразу двумя членами команды

В этом виде эстафет количество участников каждой команды должно быть четным. Все участники делятся на пары, в составе которых они и преодолевают дистанцию. Достигнув поворотного пункта, члены пары меняются ролями. Когда дистанцию заканчивает первая пара, начинает движение заранее подготовившаяся вторая пара и т. д.

Варианты:

- Переноска партнера на спине.
- Переноска партнера на руках.
- Ходьба на ладонях, кулаках, пальцах, запястьях, локтях. Партнер сзади держит за ноги.
- Прыжки на двух ладонях (вперед, назад, боком). Партнер сзади держит за ноги.
- Парные кувырки в положении «голова к ногам». Выполнять на матах.
- Перемещение «паук с паучонком». Один партнер находится на четвереньках, другой подтягивается к нему снизу, обхватывая ногами спину, а руками держась за пояс на поясице.
- Партнеры бегут, держась за руки. Этот вариант можно выполнять не только парами, но и в тройках, четвёрках.

- Партнеры связаны веревкой (поясом) в положении «спина к спине»,

- Партнеры находятся лицом друг к другу, руки за спиной. Между их животами помещается мяч. Они должны перемещаться, не позволяя мячу упасть на пол, при этом помогать себе руками запрещается. При падении мяча оба участника отжимаются от пола.

- Партнеры находятся спинами друг к другу, руки на животе или скрещены на груди. Они должны перемещаться, удерживая мяч между поясницами или затылками, не помогая руками. При падении мяча отжимания от пола.

- Ракетками для настольного тенниса партнеры на бегу перепасовывают друг другу шарик. При его падении - отжимания от пола.

- Вариант в тройках. Двое партнёров несут третьего определённым способом, например, за руки и за ноги, усадив на сцепленные запястья, приподняв снизу за плечи или согнутые локти и т. п.

Эстафеты «Каракатица»



Первая участница держит за руки вторую, бегущую в полуприседе до ограничительного знака и обратно.



На дистанции два мальчика: первый идет на четвереньках, второй, положив ноги ему на спину, передвигается на руках до ограничительного знака, обратно – оба бегут к команде.



Две девочки держат за ноги мальчика, а тот идет на руках туда и обратно.



Две девочки попеременно перешагивают через руки туда и обратно. Пробежки запрещены.



Два мальчика на дистанции: первый опирается на ноги и руки (лицом вверх), второй положил ноги на плечи товарища и передвигается только на руках до ограничительного знака, обратно – оба бегут к команде.



Участница блокирует движения девочек, держа их за руки под коленями. Участница бежит, а девочки прыгают на одной ноге всю дистанцию туда и обратно.

Эстафеты «Чехарда»



Два мальчика на дистанции. Первый прыгает через спину второго, как в игре «Чехарда», второй пролезает между ног первого, а тот прыгает через второго и пролезает обратно. В этой последовательности мальчики проходят всю дистанцию до ограничительного знака и обратно.



Две девочки на дистанции, как в «Чехарде», перепрыгивают через спины друг друга туда и обратно.



Один игрок перепрыгивает через спины двух других. Таким образом вся тройка движется вперед до ограничительного знака и обратно.



На дистанции четыре девочки. По очереди ложатся на пол параллельно друг другу, последний игрок должен пробежать через живой «барьер» и лечь на пол, сразу первый игрок со стороны команды поднимается и бежит через «барьер» вперед. Упражнение выполняется на всей длине дистанции туда и обратно.



На дистанции четыре мальчика. Три мальчика выстраивают «тоннель» с упором на руки и ноги, поднимая корпус вверх. Четвертый мальчик на четвереньках пробегает сквозь «тоннель» и тоже становится в ряд с остальными. Как только четвертый остановился, первый проходит через «тоннель» и т. д. Упражнение выполняется на всей дистанции туда и обратно.

Прелезь через мост

Участвуют две команды. Первые участники по сигналу учителя бегут к шведским стенкам, забираются вверх, касаются рукой верхней палочки, спускаются вниз, добегают до гимнастического мата, выполняют мост. В это время второй участник бежит к первому, пролезает под мостом и выполняет дальше то же задание, а первый участник возвращается быстро к своей команде и становится в конце колонны. Следующие участники выполняют то же задание, только последний не выполняет "мост".

Кувырок через обруч

На расстоянии 10 м от команд стоят два ученика и держат на полу обручи в вертикальном положении. За обручами лежат гимнастические маты и далее стоят стойки.

По сигналу учителя первые игроки в командах бегут, прыгают в обруч с кувырком вперёд, далее оббегают стойки и обратно в обруч пролазят (пробегают) и передают эстафету следующему.

Силачи

В двух метрах от команд стоят 2 гимнастические скамейки. Первые участники лежат на животе на скамейках, так, чтобы ноги находились не на скамейке

По сигналу участники сгибая и выпрямляя руки быстро проталкивают себя вперёд. В 3-4 м от скамейки на гимнастическом мате лежат гантели. После прохождения скамеек участники подбегают к гантелям, 5 раз их выжимают вверх от

плечей, кладут гантели, обратно пробегают по скамейкам и передают эстафету.

Переправа

На расстоянии 10 м от команд стоят 2 козла (или коня), за ними лежат гимнастические маты, в 2 м от матов стоят 2 скамейки.

По сигналу первые участники подбегают к козлам, перелезают через них, спрыгивают на маты, на скамейках упираясь на руки (ноги на полу сзади, разведены), передвигаются в упоре на руках, оббегают стойки и подбегая спиной к скамейке, пробегают её ноги врозь спиной, поворачиваются и пролезают под козлом, берут за руку 2-го игрока и с ним делают то же. Добежав до стойки 1-ый остаётся за стойкой, а 2-ой бежит за 3-им. Перелезают через козла оба, у скамейки выполняют задание оба, а за стойкой остаётся второй. И так до тех пор, пока все не переправятся за стойку.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафета с гимнастическими скамейками

На расстоянии в 10 м стоят 2 гимнастические скамейки.

По сигналу игроки обеих команд подбегают к ним сбоку - ноги на скамейке, руки на полу и выполняют передвижение вдоль скамейки в таком упоре. Закончив это задание, игроки забегают в гимнастический обруч, продевают его через себя. Обратно по скамейке передвигаются в упоре, но руки на скамейке, а ноги на полу. Следующие игроки повторяют эти же задания.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Кувырки с мячом в руках

По сигналу учителя, первые бегут к гимнастическим матам с мячом в руках, выполняют кувырок, оббегают стойку. На обратном пути то же делает кувырок и передаёт мяч следующему. Штрафные баллы засчитываются, если игрок роняет мяч при кувырке или во время бега.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Переправа над пропастью

Устанавливаются двое брусьев (параллельных), соответственно под ними гимнастические маты, задача каждого

участника как можно скорее пройти брусья в вися на руках, или по одной жерди на руках, а по другой на подколенках.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Комбинированная эстафета (каждый участник выполняет своё задание)

1. Первые участники бегут и крутят обруч. Они передают эстафету стоящему участнику возле брусьев.

2. Вторым участником цепляется за жердь руками и ногами и, проталкивая себя руками скользит по жерди до конца.

3. Третьим участником на гимнастической скамейке выполняет одно отжимание с последующим хлопком руками и продвижением вдоль скамейки (ноги на полу).

4. Четвёртым участником, получив эстафету, выполняет на шведской стенке 10 подниманий ног (можно упростить и поднимать согнутые ноги в коленях).

5. Пятым участником (мальчик) на перекладине выполняет 5 подтягиваний в вися.

6. Шестым участником на гимнастической дорожке выполняет перекаты боком (или кувьрки вперёд).

7. Седьмым участником выполняет ходьбу в положении "моста".

8. Восьмым участником выполняет перевороты боком.

Ящерицы

В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки.

По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли.

Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

Арки

В игре принимают участие 2 команды. На игровой площадке устанавливают столбики, за которые привязывают веревки так, чтобы получились арки. Причем каждая последующая арка должна быть ниже другой. Количество арок может быть различным. Задача игроков – пройти все арки, наклонившись назад. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

5. ЭСТАФЕТЫ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ



Лыжная подготовка – важный прикладной вид физического воспитания, связанный с умением передвигаться на лыжах по снегу. Применение эстафет на учебных занятиях является эффективным средством совершенствования

лыжной техники, а также развития физических качеств учащихся на уроках лыжной подготовки. С помощью эстафет учащиеся успешно приобретают необходимые навыки передвижения по дистанции, куда входят подъемы и спуски, а также закрепляются умения применять технику лыжных ходов с учетом рельефа местности.

При совершенствовании техники лыжных ходов эстафеты направлены на отработку скольжения при различных опорных положениях, а также толчком палками.

До начала проведения эстафеты дети должны опробовать дистанцию, а судьи практикуются выполнять свои обязанности.

Учащиеся должны знать, что победить себя вполне можно. Для этого нужно постараться улучшить свой результат на дистанции. Так как, кроме начисления победных очков за занятые места, фиксируется время прохождения дистанции каждым игроком, при анализе игры следует обратить внимание учащихся на улучшение своих показателей. Особенно это касается физически ослабленных детей. Они не надеются победить более сильного соперника и не пытаются это сделать, а вот улучшить свой собственный результат они могут. Такой подход воспитывает у учащихся уверенность в своих силах.

В ходе эстафеты необходимо учить детей анализировать свои действия, ошибки и исправлять их, а также уметь слушать и понимать замечания других участников и судей.

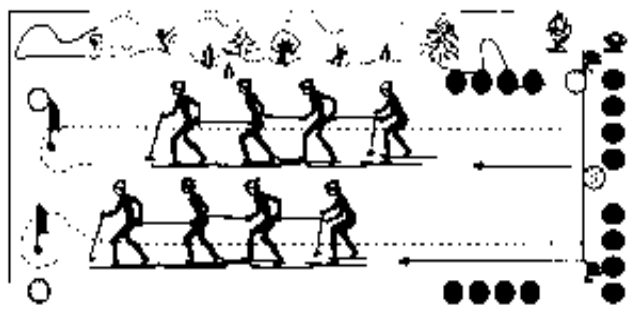
Следует учитывать метеорологические условия. Наиболее благоприятная погода для проведения зимних эстафет на воздухе – это температура до минус 10 без ветра. При температуре ниже 16 игры проводить не рекомендуется.

Эстафеты являются одним из важнейших средств физического воспитания школьников. В разделе школьной программы «лыжная подготовка» предусмотрен игровой материал, практический раздел которого предлагается ниже.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Гуськом на лыжах

Класс делится на команды по 4 человека в каждой. На дистанцию приглашаются одновременно две команды, которые выстраиваются у линии старта в колонну по одному в связке с помощью лыжных палок: три лыжника удерживают в горизонтальном положении, соединяя первого с последним, как и в предыдущей игре. Первый и последний игроки в команде используют еще по одной палке для отталкивания.



По сигналу лыжники продвигаются к флажку, обходят его и возвращаются за линию старта – финиша. Подводятся итоги первого забега, на старт приглашаются следующие команды, и т.д. Затем подводятся итоги первого тура, после чего участники команд меняются местами: первый встает на место четвертого, а все остальные передвигаются на одно место вперед. Игра повторяется еще три раза, чтобы каждый участник команды успел побывать во всех ролях.

Выигрывает команда, которая набрала больше баллов.

Спуск шеренгами

Класс делится на команды по четыре человека в каждой по желанию учащихся или по расчету. Команды могут формироваться из мальчиков и девочек отдельно или быть смешанными.

На старте четыре участника берутся за руки, у крайних игроков в руках по палке.

По сигналу команды выполняют три–четыре шага разбега и спускаются с горки, стараясь как можно быстрее пересечь линию финиша. Скорость спуска поддерживается крайними лыжниками с помощью палок. Спуск считается выполненным, когда все четыре участника пересекут линию финиша, взявшись за руки. Затем подводятся итоги, после чего лыжники меняются местами: крайние встают в середину. Каждая команда выполняет по два или по четыре спуска.



Побеждает команда, которая набрала больше баллов за два или четыре спуска.

Аист

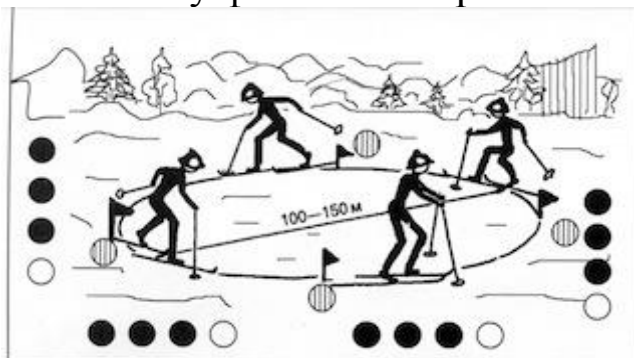
Участник встает на одну лыжу, другая нога на снегу, нужно добраться до флажка и обратно.

Подвези

Один участник встает на одну лыжу, на вытянутых руках держит перед собой гимнастические палочки, впереди стоит другой участник, который его держит, и везет его до флажка, около флажка меняются и обратно.

Догонялки по кругу

Класс делится на пять команд по 4 участника в каждой. Пятая команда выступает в роли судей. Первые номера выстраиваются на лыжне у флажков напротив своих команд.



По сигналу лыжники начинают бег по кругу, стараясь догнать идущего впереди. Участник, догнавший его, должен наступить на его лыжу и крикнуть: «Есть!». Лыжник, которому наступили на лыжу, выбывает из круга, и так до тех пор, пока не останется один лыжник. Игрок, выбывший первым, очков не получает, выбывший вторым получает 1 очко, третьим – 2 очка; победитель получает 3 очка. Затем стартуют вторые номера, и т.д.

Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков.

Эстафета с передачей палок

Две команды выстраиваются у стартовой линии в колонны. Первые номера обеих команд с лыжными палками, остальные – без палок.

По сигналу ведущего первые игроки бегут вперед к контрольным ориентирам (флажкам, столбикам из снега), втыкают около них в снег палки, оббегают каждый свой ориентир и возвращаются назад.

После передачи эстафеты начинают движение вторые игроки. Взяв у контрольных ориентиров палки, они, вернувшись, передают их третьим участникам и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету, то есть когда последний игрок команды вернется к старту.

Шаг за шагом

Участник эстафеты приставочным шагом добирается до флажка, обратно скользящим шагом.

Юла

Участнику эстафеты нужно добраться до 1 флажка, повернуться вокруг него, добраться до 2 флажка, повернуться и вернуться к команде скользящим шагом.

Эстафета с лыжными палками

Игра проводится на площадке или поляне, покрытой снегом. На игровой площадке отмечаются линии старта и финиша, на расстоянии 30–50 м (в зависимости от возраста играющих). Все играющие делятся на команды (4–5 человек) с равным числом участников. Команды выстраиваются перед линией старта в затылок друг другу.

Игра начинается по сигналу руководителя или по команде «Марш!». Первые номера команды движутся до линии финиша. Достигнув этой линии, они втыкают лыжные палки в снег и возвращаются к линии старта без палок, скользящим шагом, где передают эстафету, дотрагиваясь рукой до вторых номеров команды.

Вторые номера движутся к линии финиша скользящим шагом, а потом берут лыжные палки и с ними возвращаются к линии старта. На линии старта они передают лыжные палки следующим игрокам, которые начинают движение, и т. д.

Побеждает команда, игроки которой первыми закончили эстафету.

Слалом с воротами

На склоне горы устанавливаются две пары ворот из легких планок или лыжных палок. Расстояние между воротами – 10–15 м. Проводится соревнование между командами лыжников: нужно, спускаясь с горы, проехать под воротами, не задев их. Лыжники одной и другой команды спускаются с горы поочередно, по одному. Следующий лыжник начинает путь тогда, когда предыдущий достиг подножия горы.

Побеждает команда, большее количество игроков которой правильно выполнило задание. Лыжник, сваливший ворота, должен поставить их на место.

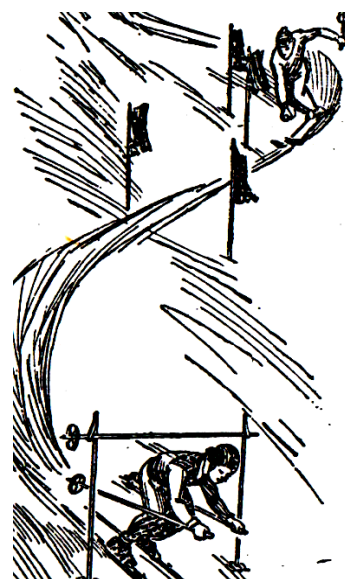
Слалом

На склоне размечается флажками коридор, по которому должен спуститься лыжник.

Задача состоит в том, чтобы скатиться с горы точно по разметке, не сваливая флажков.

При разметке спуска надо учитывать подготовленность лыжников, их умение тормозить и делать повороты, соответственно выбирая более или менее отлогий склон, обозначая более или менее крутые повороты.

В разметку спуска могут быть включены также и ворота.



Кто дальше

Дети выстраиваются в четыре колонны по одной линии. Впереди колонны, на расстоянии 6-8 м одна от другой, проводятся несколько линий. У каждого из стоящих первыми в колоннах в руках мяч.

По сигналу учителя дети бросают свои мячи на дальность, отмечая, кто дальше всех его кинет. Бросившие мячи бегут на лыжах за ними и передают их вторым игрокам, а сами встают в конец колонны.

Выигрывает колонна, в которой окажется большее количество мячей, закинутых за самую дальнюю линию.

Гусеница

На площадке отмечаются линии старта и финиша. Расстояние между ними 20-25 м. Играющие делятся на группы (по 6-8 человек в каждой) и выстраиваются у линии старта в колонны по одному. У каждого игрока – по лыжной палке, свободный конец которой он протягивает следующему игроку своей команды, так что получается одна длинная цепь - гусеница.

По команде все гусеницы начинают двигаться к финишу.

Побеждает та команда, чья гусеница придет первой.

Сороконожки на лыжах

Играющие делятся на 2-3 команды, выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой и берутся рукой за канат. Перед колоннами флажками отмечается линия старта, а на расстоянии 150-200 метров от нее – двумя флажками линия финиша.



По сигналу каждая команда бежит на лыжах вперед к линии финиша, стараясь не разъединять руки. Чья команда быстрее пройдет линию финиша, не разъединившись на ходу, становится победителем.

Эстафета-биатлон

Биатлон – вид спорта, в котором сочетаются бег на лыжах и стрельба. В нашей эстафете стрельба заменяется метанием снежков в цель.

На снежной площадке проводится линия старта. Впереди на расстоянии 10 м от нее устанавливаются двое ворот высотой по 75 см. Расстояние между воротами – 2 м. В 10 м от каждого ворот заготавливают два снежных холмика для снежков. В 5 м за холмиками ставят вторую пару ворот высотой 1 м с подвешенным к перекладине квадратным щитом фанеры размером 30х30 см.

Две команды лыжников по 4–5 человек, рассчитавшись по порядку номеров, становятся за линией старта против своих ворот.

По сигналу судьи первые номера стартуют и пробегают под первыми воротами. Достигнув холмика, они должны слепить снежок и попасть им в мишень (квадрат), затем объехать ворота с мишенью и вернуться к месту старта. Как только подбежавший лыжник пересечет линию старта, стартует следующий и т.д.

Выигрывает команда, лыжники которой скорее закончат перебежки.

Составь и собери флажки

На склоне горы зигзагообразно расставляют пять пар маленьких флажков. Место каждого флажка отмечается рядом флажком большого размера.

Лыжники без палок делятся на две команды. Все нечетные номера каждой из команд становятся наверху горы, а четные номера – у ее подножия.

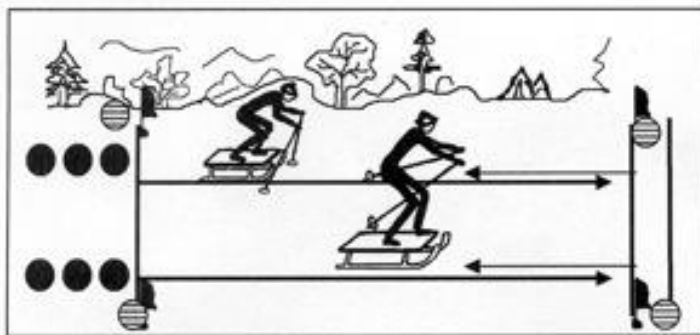
По сигналу первые номера обеих команд, скатываясь вниз, собирают по дороге свои маленькие флажки и передают их вторым номерам своих команд. Вторые номера, быстро поднимаясь в гору, расставляют флажки на прежние места и т.д.



Побеждает команда, раньше другой выполнившая задание.

А так на санках сможешь

Класс делится на команды по 3–4 человека в каждой. Учащиеся выстраиваются в колонну по одному или в две шеренги у линии старта (финиша). Производится расчет по порядку. На старте первый участник стоит на санках, полозья которых касаются линии старта, с палками в руках.



По сигналу первые номера, отталкиваясь только палками, скользят на санках к коридору, там разворачивают санки, встают на них и продолжают движение. Дистанция считается пройденной, когда санки пересекут линию старта – финиша. Затем подводятся итоги первого заезда, потом стартуют вторые номера, и т.д. Маршрут возвращения оговаривается заранее. Дистанция для девочек должна быть короче на несколько метров. Подводятся итоги первого тура, и игра повторяется не менее трех раз.

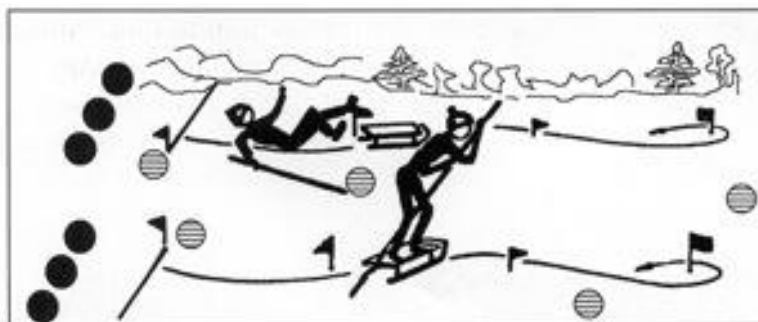
Выигрывает команда, сохранившая наибольшее число баллов за качество выполнения упражнения и набравшая больше победных очков.

Зигзагом на санках с шестом

Класс делится на команды не более 3–4 человек в каждой. Команды выстраиваются в шеренги перед линией старта, расположившись в любом порядке в зависимости от размеров площадки, чтобы у всех была возможность наблюдать за продвижением своего товарища на санках. И.п. – санки перед линией старта. Игрок одной ногой стоит на них, в руках – шест или лыжная палка.

По сигналу, отталкиваясь одной ногой и шестом, первые номера приводят санки в движение, а затем, отталкиваясь только шестом, стараются зигзагом пройти между флажками, огибают последний флажок и возвращаются к линии финиша также зигзагом. Дистанция считается пройденной, когда санки пересекут линию финиша. После подведения итогов первого

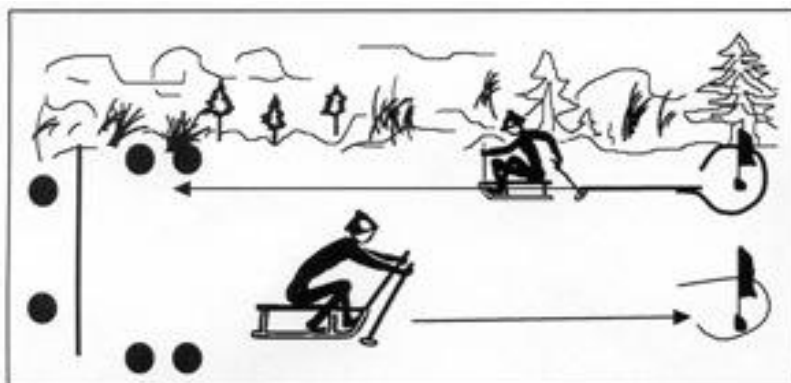
заезда стартуют вторые номера, и т.д., пока все игроки не пройдут дистанцию.



Выигрывает команда, сохранившая наибольшее число баллов за качество выполнения упражнения и набравшая больше победных очков.

Карельские гонки

В каждой команде по 3–4 человека, которые располагаются вдоль длинных сторон площадки, у линии старта – по одному игроку от каждой команды. Расстояние между командами – 7–10 м. Первые номера – капитаны, сидя на санках, держат в руках лыжные палки.



По сигналу игроки, отталкиваясь ногами и палками, стараются как можно быстрее обогнуть флажок и пересечь линию финиша. Затем задание выполняют вторые номера, и т.д. Игра проводится не менее трех раз, потом подводится общий итог.

Выигрывает команда, набравшая больше очков и сделавшая меньше ошибок.

Кто быстрее

По сигналу учителя первые номера всех команд, отталкиваясь лыжными палками, бегут бесшажным одновременным ходом к линии финиша, втыкают в снег на отметки свои лыжные палки и бегут скользящим шагом обратно,

оставляя справа от себя своих стартующих партнеров. Касанием руки передают эстафету. Второй лыжник начинает бег к линии финиша, берет там палки и, пользуясь ими, возвращается к стартовой линии, передает их очередному участнику, а сам встает в конец колонны и т. д. до тех пор, пока последний участник не пересечет линию старта.

Команда, закончившая эстафету первой, считается победившей.

У кого сильнее руки

Участники делятся на две команды, выстраиваются в колонны по одному за линией старта, рассчитываются по порядку номеров. Четные номера переходят на противоположную сторону площадки и встают за линией, ограничивающей площадь проведения эстафеты, лицом к своим нечетным номерам.

По сигналу учителя первые номера всех команд принимают старт, разбегаются до малого флага и дальше двигаются каждый по своей лыжне, толкаясь палками, к своим вторым номерам, которые начинают движение в обратном направлении. Первые номера после передачи эстафеты становятся в конец колонны вторых номеров и т. д.

Команда, последний участник которой первым закончит эстафету, будет считаться победившей.

Быстрее повернешься- скорее вернешься

По сигналу учителя первые номера команд принимают старт, спускаются вниз, поворачивают вправо (каждый вокруг своего большого флага) и поднимаются на горку. После передачи эстафеты второй участник может начинать спуск с горы.

Победит команда, первой закончившая эстафету.

С горки на горку

По команде учителя первые номера бегут в гору, используя указанный учителем способ подъема, касаются рукой вторых номеров, те начинают спуск с горы, а первые номера становятся в конец колонны четных номеров.

Эстафета продолжается до тех пор, пока каждый участник не пройдет свой этап дважды: один раз в гору, второй - под гору.

Команда, участники которой пройдут свои этапы первыми, будет считаться победившей.

Змейка

По сигналу учителя бег начинают первые номера команд поочередно, огибая каждую палку (первую – слева, вторую – справа и т. д.). Обогнув последнюю палку, они поворачивают назад и бегут напрямик скользящим шагом к старту, касаются очередного участника, стоящего на старте, правой рукой, а сами становятся последними в колонну своей команды. Бег начинается второй номер и т. д.

Победившей считается команда, первой закончившая эстафету.

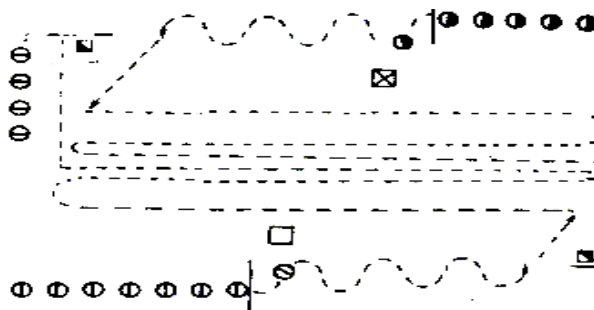
Флаг поднят - беги

По сигналу учителя первые номера всех команд бегут вперед, преодолевая на своем пути препятствия: овраги, «змейки», спуски, подъемы и т. д., добегают до линии финиша и поднимают воткнутый там флаг над головой. Взмах флага над головой – сигнал к началу бега следующего лыжника этой команды. Участник, окончивший свой этап, втыкает флаг в снег на финишную черту и остается на финише или возвращается к старту, не мешая ходу проводимой эстафеты.

Команда, первая закончившая эстафету, считается победительницей.

Лисий след

Соревнуются 2-3 команды, каждая по своей размеченной флажками извилистой лыжне с естественными и искусственными препятствиями. Все препятствия нужно преодолеть.



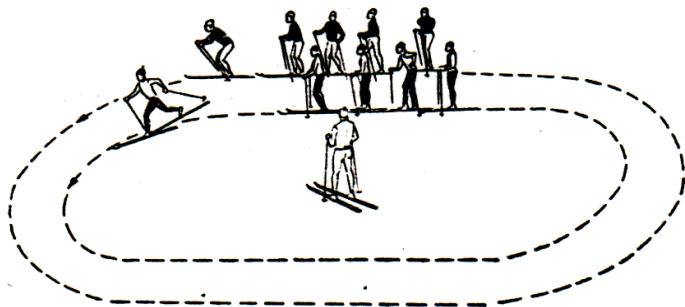
Препятствиями могут быть: «змейка» из сухих веток, ворота из палок, бугор из снега и т.д.

Побеждает команда, первая пришедшая к финишу.

Гонка с форой

Играющие делятся на две команды, в одну из них подбираются сильные лыжники, в другую – послабее. Их число в командах одинаковое. Прокладываются две параллельные лыжни по кругу: внешняя – 250 метров, внутренняя – 200 метров. Более слабая команда выстраивается в колонну на малой лыжне, а сильная – на большой.

По сигналу руководителя обе команды в медленном темпе начинают движение параллельно друг другу, не обгоняя друг друга. По команде «Марш!» первые номера в колоннах бегут один круг в полную силу, становясь позади своей команды.

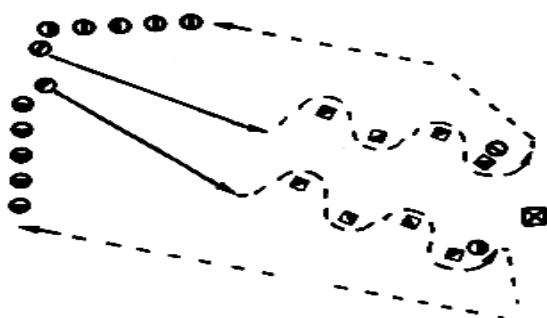


По сигналу руководителя в соревнование вступают вторые номера. Затем соревнуются в беге по круговой лыжне третьи и т.д. Игра заканчивается, когда участники, начавшие бег, снова окажутся первыми в колоннах.

Игрок, закончивший первым бег по кругу, получает очко.
Побеждает команда, набравшая больше очков.

Эстафета «Слалом»

Участники команд строятся в колонны по одному за линией старта. Напротив каждой колонны у подножия горки в 50-100 м от старта необходимо поставить флажок. Между стартом и флажком должны быть расположены зигзагообразно препятствия: ворота из палок, небольшой трамплин, 3 флажка. Расстояние до первого препятствия – 15 м, а между препятствиями – 7-8 м.



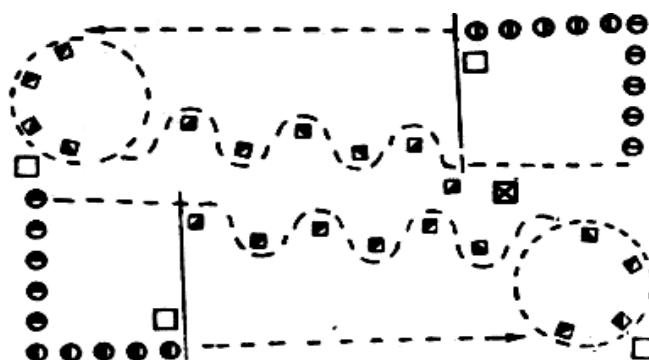
По сигналу преподавателя первые игроки съезжают вниз к флажкам, преодолевая препятствия. Затем поднимают флажок над головой и ставят его на место. Далее они поднимаются на горку и встают в конец своей колонны. Поднятый флажок – сигнал для старта следующего игрока.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Слалом на равнине

На дистанции необходимо расставить 6-10 флажков.

По сигналу преподавателя первые номера команд стартуют по своим трассам, проходят их туда и обратно, выполняя у флажков повороты в движении (переступанием).

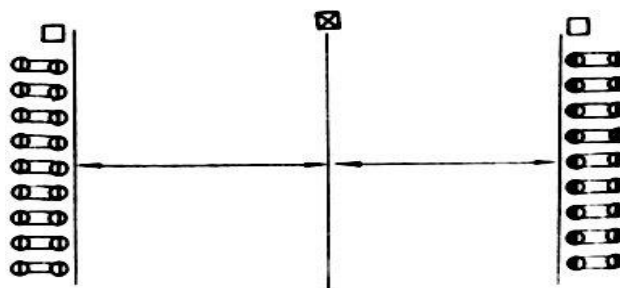


Затем они передают эстафету вторым номерам команд, вторые – третьим и т.д. Игрок, сбивший флажок, обязан поставить его на место и продолжить движение.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Буксиры

Все участники команд распределяются на пары. Первые номера (в парах) положив веревку на шею и пропустив ее под мышками, свободные концы веревки передают в руки вторых номеров.



По команде преподавателя первые номера буксируют вторых по своим лыжням до флажка, обозначающего границу отрезка.

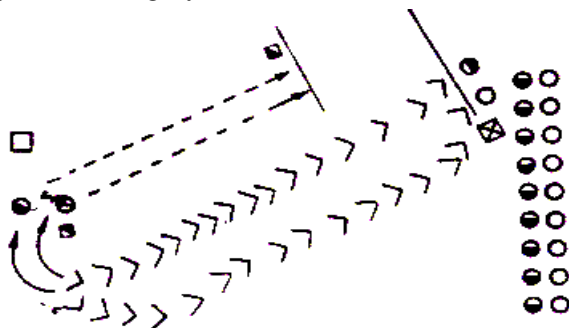
У флажка лыжники меняются ролями и продолжают гонку в обратном направлении.

Правила:

- Пара, сумевшая раньше других прийти к финишу, получает 1 очко.
- Вторые номера должны скользить на обеих лыжах, им запрещено делать шаги при буксировке.

Эстафета «Ёлочкой»

В конце подъема необходимо поставить флажок. Участники эстафеты должны со старта, преодолеть подъем «ёлочкой» и обогнув флажок, спуститься к финишу, после чего стартует следующая пара лыжников.

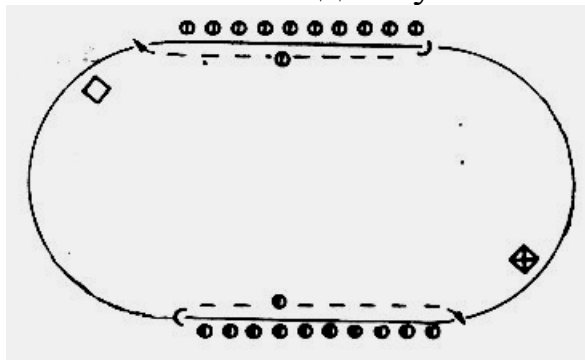


В паре побеждает игрок, быстрее прошедший трассу.

Побеждает команда, участники которой большее количество раз выигрывали в парных состязаниях.

Гонка за лидером

В игре принимают участие 2-4 команды по 4-10 лыжников. Команды строятся в колонны по одному.



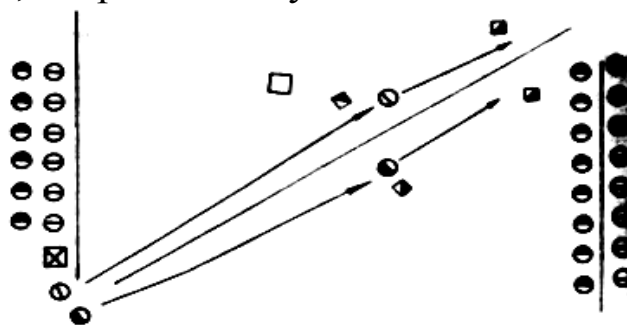
По сигналу преподавателя от каждой команды стартует только один лыжник. Пройдя один круг до флажка, он передает эстафету следующему участнику своей команды, и так до тех пор, пока все участники не пройдут свои этапы.

Побеждает команда, сумевшая раньше достигнуть финиша.

Правило: команды должны пройти зачетное число кругов любым ранее изученным способом.

До флажка

Необходимо установить не менее 2 флажков: один – на середине склона, второй – внизу на выкате.



Участники стартуют от первого флажка, тормозят, останавливаются, затем дальше скользят вниз и стараются затормозить «плугом» точно у нижнего флажка.

Побеждает команда, сумевшая набрать большее количество очков.

Правила:

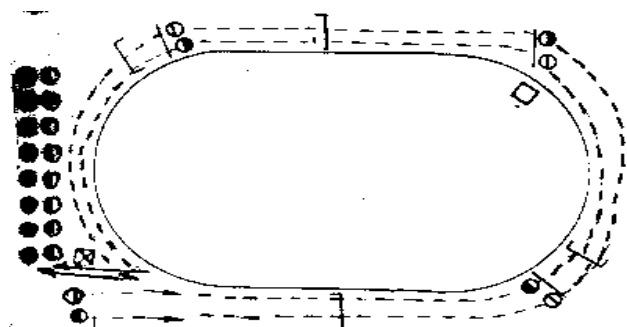
- Участник, точнее затормозивший у флажка после хорошего разгона, считается победителем и получает 2 очко.
- Торможение можно начинать в любом месте склона.

Варианты:

- Торможение «упором» при спуске со склона наискось.
- Передвижение «змейкой» в обозначенном коридоре.

Эстафета с препятствиями

Длина этапов 100-150 м. На них должны быть устроены препятствия: вырыта в снегу траншея, натянуты веревки (через которые нужно пролезать и такие под которыми нужно подлезать). Насыпаны снежный бугор, вал и т.д. Можно установить цель (снеговик, щит из фанеры).



От каждой команды выделяется столько человек, сколько имеется препятствий. Каждый участник команды находится в начале своего этапа

По сигналу преподавателя участник, стоящий у первого этапа, начинает гонку с преодолением препятствия. Дойдя до следующего участника, он передает ему эстафету, и так продолжается до тех пор, пока к финишу не придет последний участник эстафеты.

Победителем считается команда, быстрее преодолевшая трассу и не нарушившая правил преодоления препятствий.

Танки

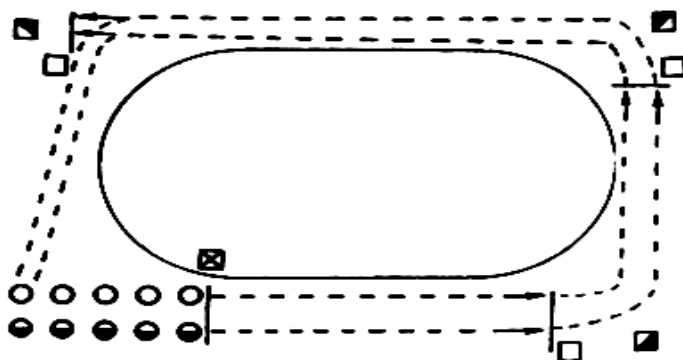
На площадке отмечаются линии старта и финиша. Расстояние между ними – 20-25 метров. Играющие делятся на две группы по 6-8 человек и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. У каждого игрока по одной палке, свободный конец которой он протягивает следующему игроку своей команды так, чтобы получилась цепь («танк»).

По команде все «танки» начинают движение к финишу.

Побеждает «танк», первым достигнувший финиша.

Попади в цель

Вдоль лыжни длиной 100-150 м помещаются 3 различных мишени. Каждый участник берет в руки по 3 снежка (лыжные палки оставляют в начале лыжни).



По сигналу преподавателя учащиеся стартуют один за другим с интервалом 2 м. Проходя мимо мишеней, они стараются попасть в каждую снежком.

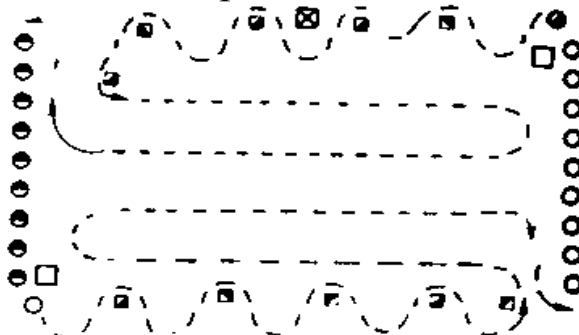
Побеждает команда, участники которой в сумме набрали большее количество очков.

Правила:

- Бросок следует выполнять в движении, при этом нельзя останавливаться.
- За попадание команде начисляется 1 очко.

Все – за ведущим

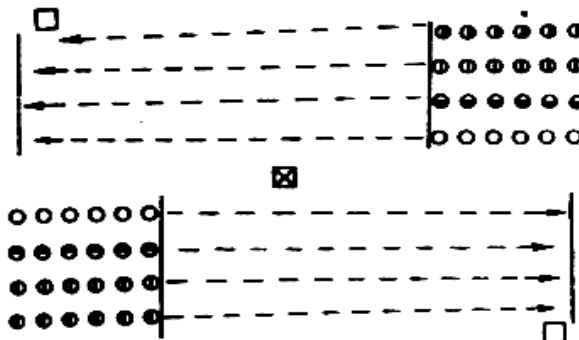
Участники команд выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2 м друг от друга. Каждую команду возглавляет «вожак» – представитель другой команды. По сигналу преподавателя он ведет колонну, меняя направление (500-800 м), а возвращается к месту расположения соперника. Игроки должны повторять все действия «вожака» (преодолевать препятствия, применять различные способы ходьбы). За этим следят два наблюдателя – помощники преподавателя.



Игроки, не выполнившие действия ведущего, выбывают из игры. Победительницей считается команда, в которой осталось больше игроков по истечении установленного времени игры.

Скользи дальше

Участники игры, предварительно сделав 3 шага разгона, стартуют с интервалом 3-5 с.



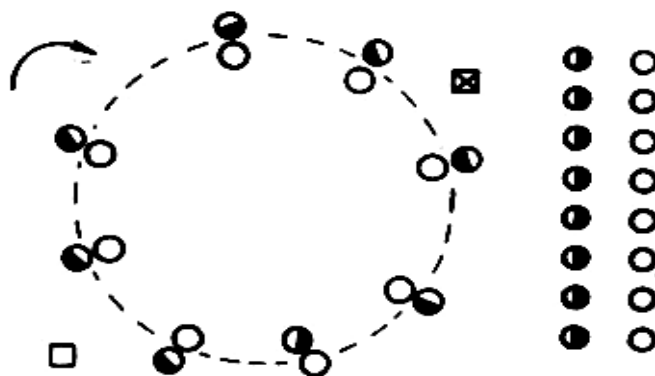
Выполняют одновременное отталкивание палками и скольжение на лыжах на указанном отрезке дистанции.

Побеждает команда, участники которой сумели преодолеть указанный отрезок без дополнительных шагов.

Вариант. От стартовой линии, с места, выполняется одно отталкивание палками, затем еще при передвижении одновременно бесшажным ходом.

Переступание веером

Лыжники обеих команд, передвигаясь по кругу, поточно выполняют поворот переступанием налево (направо).



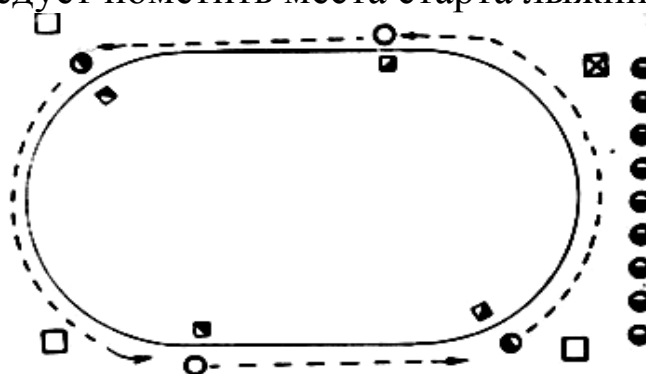
Преподаватель оценивает правильность и быстроту поворота (1-5 очков).

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Вариант. Команды стартуют на прямых отрезках 15-20 м. В указанном месте лыжники выполняют повороты, каждый в свою сторону, переступанием с возвращением в свои колонны.

Старты с преследованием

В четырех диаметрально противоположных точках окружности следует пометить места старта лыжников.



По сигналу преподавателя со стартовых отметок четверо участников начинают гонку, и каждый стремится, как можно быстрее настичь бегущего впереди лыжника.

Лыжник, которого настигли, выбывают из игры. Далее гонку продолжают 3 учащихся. Игра заканчивается, когда на лыжне остается один лыжник. Выходить за пределы лыжни в гонке запрещено.

Побеждает команда, участники которой, большее количество раз выигрывали старт с преследованием.

Вариант. Как только один из четырех лыжников догонит бегущего впереди товарища, дается сигнал и гонка заканчивается.

Карусель

Флажками намечаются «карусели», вокруг которых нужно проложить лыжню (круг диаметром 6-10 м). Участники разделяются на 2 команды по 4-10 игроков в каждой.

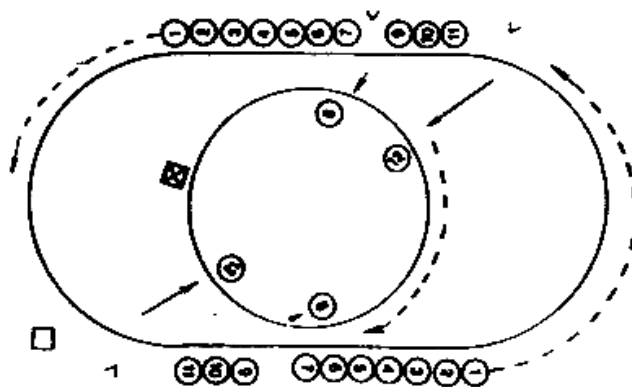
По сигналу преподавателя команды начинают движение по кругу вокруг флажков, поворачивая переступанием налево и постепенно увеличивая скорость движения.

Побеждает команда, участники которой за установленное время, сделали меньше ошибок, которыми считаются остановки, падения, уход за границу круга. Победитель может определяться и по времени прохождения заданного количества кругов.

К своим палкам

Рассчитавшись по порядку номеров, участники команд друг за другом передвигаются по учебной лыжне.

Преподаватель, скользя по лыжне внутреннего круга, называет какой-либо номер. Пара лыжников под этим номером должна оставить палки у лыжни и занять место в круге.



Так, в разном порядке преподаватель вызывает всех игроков. На лыжне остаются только палки. Затем преподаватель

дает сигнал, услышав который все лыжники должны подбежать к своим палкам и взять их в руки.

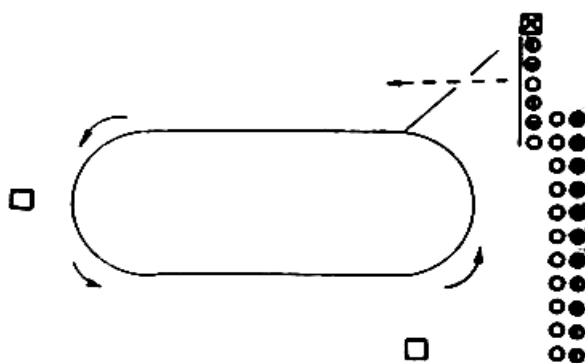
Побеждает команда, игроки которой быстрее сумели занять свои места.

Правила:

- Участники должны занимать места согласно порядковому номеру.
- Лыжники должны втыкать палки только с внутренней стороны круга.

Гонка с выбыванием

По сигналу преподавателя одновременно от каждой команды стартуют по 1-2 лыжника.



После каждого круга лыжник, оказавшийся на данный момент последним, выбывает из игры. Так, при 6 стартовавших лыжников после первого круга продолжают гонку 5, после второго 4 и т.д.

Побеждает команда, участники которой большее количество раз выигрывали в гонках.

Правила:

- Линия старта является и линией финиша.
- В гонке побеждает участник прошедший все круги.

Вариант. В гонке может участвовать и большее количество лыжников, но, чтобы число пробегаемых кругов не стало чрезмерно большим, можно установить, что после каждого круга выбывают 2 гонщика, оказавшиеся последними.

Шире шаг

Класс делится на две команды. Каждая команда выстраивается на своей лыжне в колонну по одному.

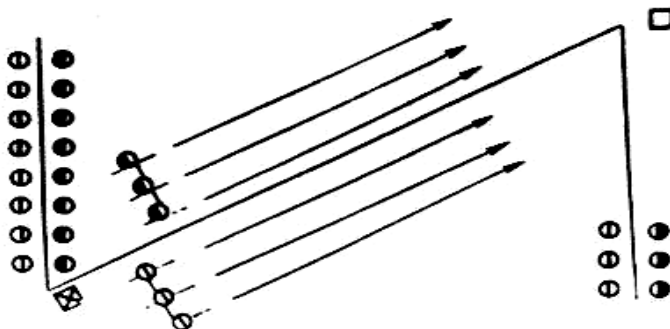
По сигналу ученики, стоящие первыми, начинают движение ступающим шагом до финишной линии, стараясь скользить как можно дольше на одной лыже (делать шире шаг). Игрок, прошедший дистанцию с наименьшим количеством шагов, приносит команде одно очко. Как только первая пара пересечет линию, движение начинает следующая пара.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Спуск на одной лыже

С небольшого склона лыжники спускаются на одной лыже, другая – на весу. При спуске учащиеся держатся за руки или лыжные палки, находящиеся в горизонтальном положении.

Побеждает участник, который таким образом проедет дальше всех без потери равновесия. Победитель получает 1 очко.

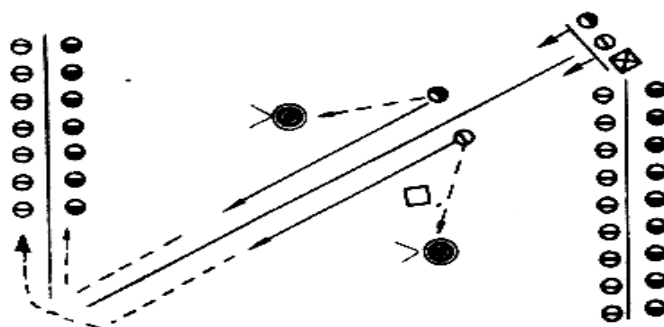


При равном результате по одному очку присуждают каждому участнику.

Если соревнуются команды, то побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Попади в цель

Устанавливаются цели слева и справа от лыжни.



Участники команд, спускаясь без остановок, должны попасть снежками в установленные цели.

Выигрывает команда, имеющая наибольшее число попаданий из 4-5 попыток.

К своим флажкам

Команды строятся в колонны по одному. У каждого направляющего по флажку разного цвета по количеству команд.

По команде «Разойдись!» все игроки разъезжаются по площадке и закрывают глаза. В этот момент направляющие меняются местами. По сигналу «К своим флажкам!» ученики открывают глаза и строятся в свои колонны на новых местах.

Побеждает команда, игроки которой первыми построились на новых местах.

Накаты

Играют 2-3 команды по 5-10 человек. Для каждой команды нужно проложить отдельные лыжни метров на 50-100 и отметить линию старта. В руках у играющих вместо лыжных палок – флажок. Все флажки разного цвета. Они покажут, насколько команда продвинулась вперед.

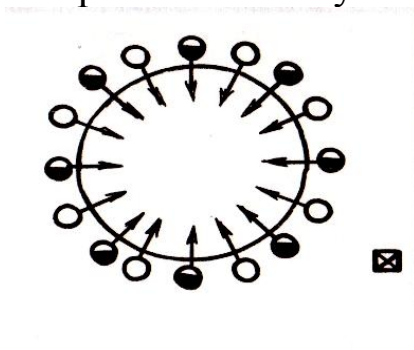
От линии старта каждая команда делает 10 накатистых шагов. Цель – оказаться как можно дальше от линии старта. После десятого, завершающего шага, лыжник втыкает в снег свой флажок.

Побеждает команда, участники которой пройдут по подготовленной ими лыжне большее расстояние.

Лыжники на места!

Команды располагаются по кругу на проложенной лыжне.

Водящий подает команду «Ко мне!». Игроки обеих команд втыкают палки в снег и стремятся к нему без палок.



Затем следует команда «На места!». Участники стремятся как можно быстрее развернуться и вернуться на свое место,

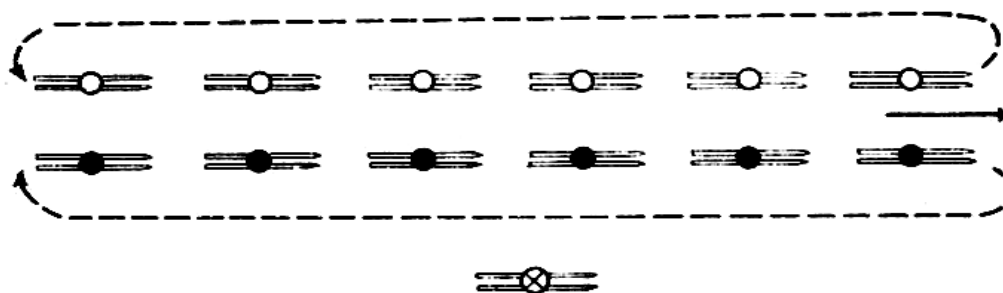
чтобы захватить палки, поскольку водящий также старается захватить чьи-либо палки.

Игрок, оставшийся без палки, становится водящим.

Побеждает команда, у которой меньше игроков были водящими.

Гонки на лыжах в парах

Лыжники становятся парами в затылок на расстоянии 1-1,5 м пара от пары. Стоящие в парах справа – составляют одну команду, стоящие слева – другую.



Обе команды в колонне по два двигаются на лыжах вперед. По сигналу руководителя лыжники, идущие впереди колонн (игроки первой пары), быстро поворачиваются один направо, другой налево, бегут вдоль своих команд в противоположном направлении и встают за последней парой. Прибежавший первым, выигрывает очко для своей команды. Обе команды все время продолжают двигаться вперед. По новому сигналу так же бежит следующая пара и т.д.

Игра продолжается до тех пор, пока все не примут участия в парном соревновании 1 или 2 раза (по договоренности).

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила:

- Каждая очередная пара бежит только по сигналу руководителя. В случае фальстарта старт дается вновь. Если кто-либо из пары 2 раза подряд выбежал до сигнала, то он проигрывает очко.

- Во время соревнования пар лыжники все время продолжают двигаться вперед

- Участникам, оббегающим колонну, нельзя мешать. За это команда получает штрафное очко. Штрафные очки вычитаются из общего числа очков, заработанных командой за победу пар.

• Сигнал для начала бега следующей паре дается тогда, когда игрок встанет в конец колонны.

Эту эстафету можно проводить только с хорошо подготовленными лыжниками. Команды строятся парами с учетом игроков противника. Если лыжники не равны по силам, то соревнование будет неинтересным и трудным для слабых партнеров.

Перемена лагеря

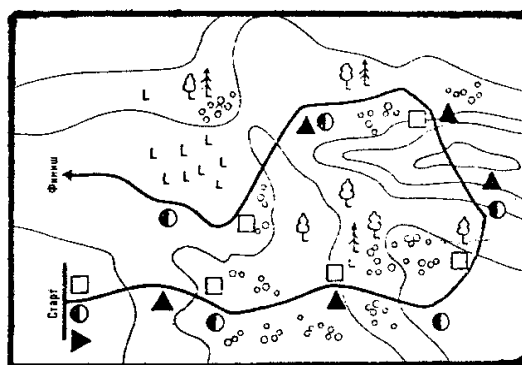
На учебной площадке прокладывается ряд параллельных лыжней по числу играющих. Две команды выстраиваются лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки в своих лагерях. Дистанция между ними – 40-60 метров.

По сигналу обе команды бегут навстречу друг другу, меняясь местами.

Победа присуждается команде, которая первой в полном составе придет в лагерь противника.

Бросок через лесок

Руководитель вместе с капитанами команд выбирают в лесу дистанцию длиной 3-5 км со стартом и финишем. Капитаны по своему усмотрению расставляют своих игроков с таким расчетом, чтобы каждый из них проходил не более 300-500 метров. На наиболее трудных участках ставят более подготовленных лыжников.



- ▲ Этапы 1-й команды
- Этапы 3-й команды
- Этапы 2-й команды

Через 15-20 минут, после того, как капитаны ушли расставлять на дистанции своих игроков, судья дает сигнал, и лыжники, которым предстоит пройти первый этап, устремляются вперед. Каждый лыжник старается быстро пройти свой участок и передать эстафету-ленточку следующему.

Выигрывает команда, которая пронесет быстрее эстафету от старта к финишу.

Соревнование шеренг

На пологом склоне горы становятся на одной линии несколько шеренг по 4 человека. Палки они держат перед собой, положив их одна на другую.

По сигналу все шеренги начинают спуск с горы до установленного финиша. Шеренга, игроки которой раньше других закончили спуск без падений, выигрывает.

Кто самый быстрый

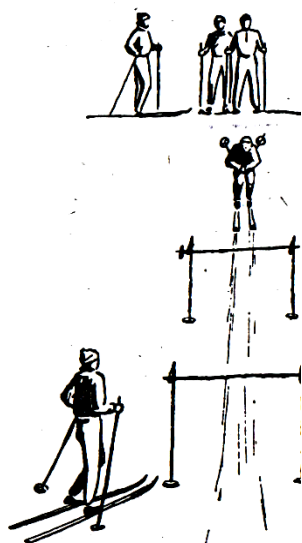
Все участники делятся на 3-4 группы. Выстроившись в группах в колонну по одному, передвигаются в указанном направлении.

По сигналу игроки, идущие впереди своих групп, сходят с лыжни в левую сторону, делают переступанием поворот кругом и скользят в конец колонны. Здесь они тоже делают поворот кругом и становятся замыкающими. То же по сигналу проделывают все участники команды. Каждый ученик, первым выполнивший задание, приносит своей команде очко, вторым – два и т.д.

Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество очков.

Спуск на лыжах с препятствиями

Играющие делятся на команды по 5-6 человек и размещаются на горе. Перед командами на спуске устанавливаются ворота из лыжных палок.



По сигналу участники команд начинают спуск один за другим с интервалом. При спуске они стараются присев, проехать в ворота, не касаясь их.

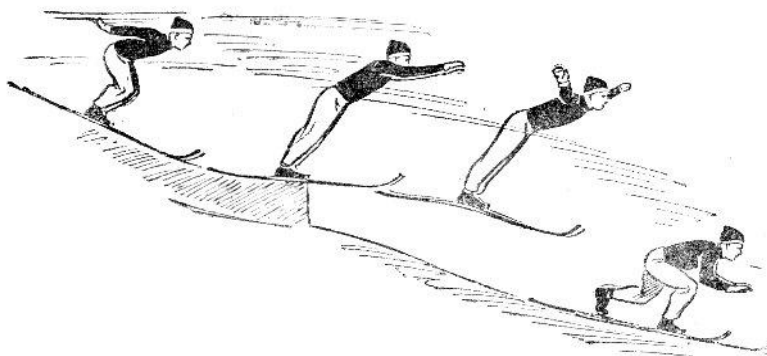
Побеждает команда, участники которой раньше других собрались в полном составе внизу на линии финиша, не свалив ни одни ворота.

Если лыжники спускаются по очереди, выигрывает команда, у которой ворота были свалены реже.

Соревнование прыгунов

Участники двух команд по очереди спускаются вниз по лыжне, и каждый делает прыжок со снегового трамплина. Учитель делает две метки: первую там, где остался след приземления от лучшего по результату прыжка, второй – самый слабый прыжок.

Играющие по порядку спускаются с горы и прыгают с трамплина. Каждый участник, прыгнувший дальше метки, дает своей команде 1 очко.



Правила:

- Прыжок считается удачным, если пятки ног лыжника в момент приземления будут находиться за меткой.
- Если играющий упадет или, приземляясь, коснется руками склона, то результат его прыжка не засчитывается.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

6. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЭСТАФЕТ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Дошкольное детство – очень короткий период в жизни человека.

Формирование привычки к здоровому образу жизни – одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо – только здоровый ребенок может развиваться гармонично.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

В физическом воспитании дошкольников первостепенное значение имеет подвижная игра, как деятельность, отвечающая их возрастным потребностям, и как средство разностороннего развития. В ней заключен комплекс познавательных, эмоционально-оздоровительных и воспитательных компонентов.

Один из видов подвижных игр – игры-эстафеты. Игры-эстафеты – сознательная, активная деятельность соревнующихся между собой команд, направленная на достижение общей цели путем выигрыша благодаря более быстрому, правильному, рациональному выполнению игровых заданий каждым участником на своем этапе, связанная с обязательным соблюдением правил и преодолением встречающихся препятствий.

Лучший путь развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста, когда у них уже есть необходимый запас двигательных навыков, – это применение игр и игровых заданий, где движения выполняются в сложных, часто меняющихся условиях. Этому требованию и отвечают игры-эстафеты, которые принадлежат к группе несюжетных подвижных игр с правилами и являются для детей наиболее увлекательной формой двигательной активности, т.к. ориентируют их на достижение определенной цели.

6.1. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЭСТАФЕТ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Эстафеты – это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами. В эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач.

В практике работы с детьми дошкольного возраста эстафеты проводятся в конце основной части физкультурного занятия вместо подвижной игры, на физкультурных развлечениях, на спортивных праздниках, на прогулках, в походах.

Все эстафеты состояются из движений, предусмотренных «Программой воспитания в детском саду», т. е. выполнение их вполне доступно и интересно детям. Вместе с тем часто меняющееся расположение препятствий в играх, смена способов выполнения игровых заданий, введение дополнительных движений повышают интерес детей, стимулируют проявление различных свойств ловкости. Эстафеты эффективно влияют на развитие таких свойств ловкости, как согласованность (координация) движений, точность, быстрота, находчивость, способствуют развитию функции равновесия.

Детей увлекает разнообразие движений в эстафете – пробежать, перелезть, подлезть, пройти по скамье, вспрыгнуть и спрыгнуть с ящика и т. д., их соревновательный характер. В процессе эстафет совершенствуются основные движения, ребенок овладевает новыми двигательными навыками и некоторыми знаниями. У него возникает возможность самостоятельного их применения в игровой и жизненной ситуации.

Эстафеты характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей.

Для координации действий и общего руководства эстафетами появляется необходимость выделить из членов команды капитанов команд, подчинение которым является обязательным для всех игроков команды.

Таким образом в каждой эстафете одновременно решается ряд задач: закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, развивается умение ориентироваться в пространстве, развиваются физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, координация движений, точность, быстрота реакции на сигнал и т.д. Наряду с этим у детей воспитываются дисциплинированность, самостоятельность, решительность, смелость и др. Происходит комплексное развитие физических и морально-волевых качеств детей.

6.2. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В ЭСТАФЕТАХ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Физическая нагрузка в эстафете зависит от используемых видов основных движений и от того, где проходят эстафеты – в спортивном зале, на участке детского сада или на полосе препятствий. Все это дает основание разделить эстафеты на 3 группы: малой, средней и большой подвижности.

1. К эстафетам малой подвижности относятся эстафеты со следующими движениями: ходьба и бег с подлезанием, перелезанием, пролезанием, перешагиванием, ползанием, влезанием и спрыгиванием. Основная задача таких эстафет – усвоение детьми очередности выполнения движений и правил передачи эстафеты. Задания выполняются по одному с небольшой скоростью и амплитудой движений. Продолжительность игровых заданий не более 20 сек., повторяется такая эстафета до 5 раз.

2. Эстафеты средней подвижности: в этих эстафетах увеличивается количество препятствий до 8, используется крупный и мелкий инвентарь и оборудование, вводятся дополнительные движения. Во время выполнения заданий дети сочетают бег с перепрыгиванием, с ведением мяча (одной или двумя руками), броском в корзину и т.д. В эстафетах средней подвижности исходные положения детей могут быть в колонну по одному, по двое, сидя лицом по направлению движения и т.п. Продолжительность игрового задания около 30 сек., повторяется эстафета не более 3 раз.

3. Эстафеты большой подвижности – это эстафеты для хорошо физически подготовленных детей. Количество препятствий увеличивается до 10. К исходным положениям

добавляются – сидя, спиной по направлению движения, лежа на животе и другие. Дети в таких эстафетах пробегают 25-30 м за 45-90 сек. (пульс не должен быть больше 140 ударов в минуту). И повторять эти задания можно не более 1-2 раз. Эстафеты этой группы организуются в летнее время на дорожке препятствий, также дорожку препятствий целесообразно использовать еще и для формирования и совершенствования различных двигательных навыков.

6.3. РАЗНОВИДНОСТИ СОРЕВНОВАНИЙ В ЭСТАФЕТАХ

В эстафетах различаются соревнования 3-х видов:

Индивидуальное или личное первенство (доступно детям с 5-ти лет и проходит по принципу «кто лучше?»). Такое соревнование дает возможность оценить качество выполнения движений каждым ребенком. Наиболее рационально применять его в начале овладения навыком, при первых попытках выполнения детьми нескольких элементов движения. При правильном применении данного вида соревнований снижается количество ошибок, сокращается время на выполнение движения. Дети становятся более организованными и дисциплинированными.

Коллективное или командное первенство проходит по принципу «чья команда выполнит быстрее или лучше?». Такой вид соревнований способствует воспитанию чувства ответственности перед товарищами, создает общность интересов и радостных переживаний, вызывает уважение друг к другу, гордость за достигнутые успехи. Используется этот вид соревнований на этапе совершенствования двигательных навыков и доступен детям с 6-7 лет.

Индивидуально-коллективное первенство проводится по принципу «победит тот, кто быстрее выполнит, а выиграет та команда, в которой больше победителей». Такой вид соревнований способствует формированию у детей умения сочетать личные и коллективные интересы, используется на этапе закрепления и совершенствования двигательных навыков и доступен детям 7-го года жизни.

В педагогической практике эстафеты классифицируются по различным признакам, позволяющим определенным образом

систематизировать и облегчать подбор игровых заданий для детей дошкольного возраста.

1. По количеству включаемых заданий: делятся на простые и сложные эстафеты.

Простые эстафеты – включают одно или два несложных задания: ведение мяча, перенос предметов, пролезание в обруч, ползание по скамейке, ходьба с сохранением равновесия, перешагивание и пр.

Сложные эстафеты – включают более двух заданий. С учетом содержания заданий могут выступать как полосы препятствий.

2. По требованиям к выполняемым заданиям эстафеты делятся на строго регламентированные и произвольные.

Строго регламентированные эстафеты выполняются заранее утвержденным способом. Педагог во время объяснения заданий эстафеты указывает, каким способом выполняются задания (например, пролезание в обруч, ходьба по веревочке, приставляя пятку к носку, ведение мяча правой рукой и пр.). Такой вариант эффективен при повторении и закреплении упражнений.

Произвольные – в таких эстафетах игровые задания выполняются любым способом, каждый участник выбирает самый рациональный или удобный для себя.

3. По характеру перемещений эстафеты делятся на линейные, встречные и круговые

Линейные. Участники перемещаются прямолинейно или по цепочке, выстроившись в колонну или в шеренгу. Дети передвигаются, выполняя игровые задания, до линии поворота, затем бегом возвращаются в свою команду, передают эстафету и встают в конец строя. Эстафета продолжается до тех пор, пока все участники команды выполняют игровые задания.

Во встречных эстафетах дети каждой команды делятся на две равные части команды и располагаются на противоположных сторонах площадки. По сигналу педагога выполнение игровых заданий начинает один из участников части команды, стоящей за линией старта. Перемещается игрок на противоположную сторону площадки, передает эстафету первому игроку второй части своей команды и встает в конец строя. Игрок, получивший эстафету, передвигается на противоположную сторону площадки.

Эстафета может проводиться до тех пор, пока части команд поменяются местами или пока части команд окажутся на своей стороне – в первоначальном построении.

В круговых эстафетах игроки или сами перемещаются по кругу, или построены в круг, или, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону, или передают эстафету по кругу.

4. По способу действий участников эстафеты делятся на индивидуальные и коллективные.

В индивидуальных эстафетах все участники по очереди выполняют обусловленные действия: на месте; с продвижением различными способами; с передвижением и дополнительными заданиями.

В коллективных эстафетах участники передвигаются группами: успех решает согласованность действий всех участников команды; используется поочередное движение, сочетаемое с коллективными действиями

5. Группируются эстафеты и с учетом вида упражнений: гимнастические; легкоатлетические; игровые (бег, прыжки пр.); лыжные; водные. Также эстафеты могут быть тематическими (сюжетными) и комическими.

Учитывая классификацию эстафет и их многообразие, педагоги могут решать целый ряд образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Главное требование, которым надо руководствоваться при подборе двигательных заданий для эстафет, – соответствие содержания игровых действий и правил возрастным особенностям детей, их умениям и навыкам, возможностям.

Для того чтобы решить все поставленные задачи, необходимо знать методику проведения эстафет.

6.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЭСТАФЕТ

В качестве примера рассмотрим методику проведения эстафеты для детей в возрасте 6-7 лет.

При подготовке к проведению эстафеты требуется подготовить площадку:

- обозначить линию старта (стартовая линия цветная, для каждой команды свой цвет); линию поворота (не менее чем в 1,5 м от стены);

- подготовить необходимый инвентарь для эстафет (мячи различных размеров, палки, кегли, обручи, скакалки, веревочки, кольца, флажки, гимнастические скамейки и т.п.) Он должен быть безопасным и ярким, заметным в игре, а его размер и масса должны соответствовать возрасту и функциональным возможностям детей;

- подготовить места для «болельщиков» - детей, не принимающих участие в игре (как правило, зрителей рассаживают на гимнастические скамейки, поставленные вдоль длинной стороны зала);

- отметить места для построения команд;

- продумать награды (жетоны, медали, грамоты); музыкальное сопровождение.

Перед проведением эстафет педагогу необходимо выучить правила эстафет, последовательность движений в каждой эстафете и разучить с детьми девизы, речевки, познакомить со сложными сочетаниями движений в игре.

Подготовка к эстафетам проходит заранее. Дети делятся на две-три команды. Команды состояются с одинаковым количеством игроков и приблизительно равные по силам. Деление на команды мальчиков и девочек нежелательно. Заранее выбирают капитанов команд, они дают название своей команде под умелым косвенным руководством воспитателя. Девиз команды выбирается детьми с подачи воспитателя (девизов предлагается несколько, из них выбирается один). Также детьми изготавливается коллективная эмблема, а для каждого ребенка эмблему делают воспитатели. Капитану надевается нарукавная повязка.

Воспитателям необходимо заранее подготовить «подарки» участникам эстафет. Команде-победителю готовится большой приз (мяч, скакалки, настольная игра, книга сказок и пр.) и грамота за первое место, проигравшей команде – приз и грамоту за второе-третье место. Всем детям, участвовавшим в играх-эстафетах, готовятся индивидуальные призы (медали, сувениры, жетоны, значки).

Необходимо продумать способ построения участников. Для того чтобы детям было удобно следить за действиями товарищей, можно изменить привычное построение в колонну по одному на другие виды: в колонну по одному, но за детьми более низкого

роста; в шахматном порядке; полукругом; в шеренгу (если мало участников).

Объяснение эстафет должно быть очень кратким, четким, понятным. После расстановки детям сообщается название и цель эстафеты, затем содержание (т.е. перечень заданий в запланированной последовательности их выполнения) и в конце объяснения перечисляются основные правила. Второстепенные замечания, детали и уточнения можно давать по ходу ее проведения.

После всех указаний следует ответить на вопросы играющих, если они возникли. Первичное объяснение сопровождается показом движений капитанами или вторым судьей; ребенок, показывающий движения, первый выполняет эстафету.

Игра начинается по условному сигналу (команда, свисток, хлопок в ладоши, взмах рукой или флажком). Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у детей точность и быстроту двигательной реакции. Руководитель заранее сообщает детям о сигнале. Сигнал подается только тогда, как руководитель убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли соответствующие места. Чаще в работе с дошкольниками сигналом для начала эстафеты служит спортивная команда: «На старт! Внимание! Марш!».

6.5. РУКОВОДСТВО ПРОЦЕССОМ ПРОВЕДЕНИЯ ЭСТАФЕТ

Усвоение эстафеты и поведение детей во время ее проведения в значительной степени зависят от правильного руководства ею.

Необходимо начать эстафету организованно и своевременно. Задержка снижает эмоциональный настрой участников, уменьшает готовность детей к эстафете. Во время проведения эстафеты взрослый двигается между линиями препятствий лицом к детям, шагами назад и вперед и словесно помогает выполнению движений – подбадривает детей, подсказывает рациональный способ выполнения задания и последовательность выполнения движений.

Далее руководитель внимательно следит за ходом эстафеты, за поведением отдельных игроков и направляет их действия. Руководитель делает поправки и замечания, не останавливая хода эстафеты. Если большинство участников допускают одинаковую

ошибку, то после окончания эстафеты педагог указывает на общие ошибки и вносит поправки.

Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. Сознательная дисциплина содействует лучшему усвоению игры, хорошему настроению ее участников. Необходимо воспитывать у детей сознательное отношение к своему поведению в игре, направлять их на товарищеские поступки: «выручай товарища!», «помогай отстающему!», «добивайся цели вместе со своими товарищами!», «выполни свое задание до конца, иначе проигрывает команда!».

Эстафетой надо руководить так, чтобы сам процесс ее доставлял детям удовольствие. Это возможно только в том случае, если участники смогут проявить активность, творческую инициативу и самостоятельность. Руководитель должен заинтересовать детей игрой, увлечь их.

В процессе проведения эстафет надо учитывать наиболее опасные моменты (перепрыгивание через сложное препятствие, спрыгивание вниз с высоты, бег около снарядов, ходьба и бег по гимнастической скамейке, препятствия) и быть готовым к страховке. К этому можно привлекать и детей, не участвующих в игре.

При проведении эстафет трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Поэтому не рекомендуется сразу проводить эстафету большой подвижности, т.к. это может вызвать чрезмерное мышечное напряжение. Надо обеспечить оптимальные нагрузки каждому ребенку. Интенсивные периоды физической нагрузки следует чередовать с отдыхом, который организуется между эстафетами. Надо учитывать, что с повышением эмоционального состояния играющих нагрузка возрастает. Дети, увлеченные эстафетой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и перенапрягаются. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свое самочувствие. Дошкольникам свойственно переоценивать свои силы, поэтому педагог должен помнить о возрастных и индивидуальных особенностях детей, их состоянии здоровья, не полагаться на желание детей продолжать соревнование.

6.6. ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ В ЭСТАФЕТЕ

Нагрузка в игре-эстафете дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Существуют различные методические приемы для изменения нагрузки. Можно увеличивать перерывы между эстафетами, используя их для разбора общих и индивидуальных ошибок, подсчета очков каждой команды, уточнения правил передачи эстафеты, назначения помощников для судейства, сокращать дистанции для пробежек, уменьшать число игровых заданий в последующих эстафетах, менять уставших детей на запасных игроков и т.п. Можно увеличивать подвижность участников игры, добавляя препятствия, увеличивая дистанции пробежек, разделяя команды на части и включая в соревнования встречные эстафеты для повышения активности, изменять исходные положения игроков на старте, делить зал по диагонали.

Продолжительность эстафеты зависит от количества участников, их возраста, содержания игры, от места проведения, темпа, предложенного руководителем. Заканчиваются игры-эстафеты общей ходьбой на месте, упражнениями на восстановление дыхания, пальчиковой гимнастикой, спокойными заданиями (отгадать загадки, собрать головоломку; игры малой подвижности на внимание и др.). Задача этих упражнений – постепенно снизить физическую и эмоциональную нагрузку.

По окончании игры подводятся итоги и оценка эстафеты. При оценке эстафеты воспитатель отмечает ее положительные стороны, называет детей, удачно выполнивших игровые задания, проявивших смелость, выдержку, товарищескую взаимопомощь, и, наоборот, порицает нарушения правил и связанные с этим действия детей. При разборе эстафеты лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты.

Подведение итогов в конце соревнований начинается с проигравшей команды, а команда-победитель объявляется последней. Призы командам вручаются публично. Чтобы сгладить переживания детей проигравшей команды, желательно провести ритуал рукопожатия между командами. Необходимо учить детей переживать неуспех и справляться с негативными эмоциями, однако следует отметить, что эстафеты должны приносить детям радостные переживания. Педагогу необходимо подбадривать детей, вспоминать их успехи и строить планы на

дальнейшие победы. Всем детям, участвовавшим в соревновании, вручаются индивидуальные призы (медали, сувениры, жетоны, значки). В группе можно оформить альбом наград с фотографиями, а также может быть оформлена Стена славы «Наши чемпионы» и многое другое.

6.7. ПРАВИЛА ЭСТАФЕТНЫХ ИГР

- Равное количество участников, которые делятся на две команды.
- Равные физические силы.
- Присутствие взрослого ведущего. Он дает команду «На старт!», подсчитывает очки и следит за тем, чтобы игроки не нарушали правила: не выбегали раньше времени, клали предметы на место, вовремя передавали эстафету другим.
- Чтобы дети хорошо усвоили правила эстафеты, устраивается тренировочное соревнование, без зачета очков.

Примерно с 5 лет детей все больше привлекают групповые, командные эстафеты. Ведь в них есть дух соперничества. В них они узнают, что такое коллектив и плечо товарища. Дети начинают понимать, как важно подчиняться правилам группы, идти к цели и чувствовать свою значимость, вносить свой маленький вклад в большое дело.

В повседневной жизни не всегда удается организовать эстафету. Ведь для ее создания нужны участники – большая группа детей. Однако эстафету можно обыграть и с четырьмя детьми. А если к ним присоединятся мамы и папы, игра превратится в настоящие «веселые старты». Эстафеты всегда зрелищны. Хорошо, если вокруг вас соберется группа поддержки: будет веселее и зрителям, и участникам. А если вам не удалось собрать две команды, поиграйте в более узком кругу, без соревновательного задора, где побеждает дружба и хорошее настроение, где процесс важен ради самого процесса.

Многие дети любят эстафеты. Потому можно определенным образом организовать их физическую активность. Можно подготовить интересные эстафеты для детей. Они не только помогут хорошо и весело провести время, но и окажут пользу в воспитании подрастающего поколения:

- будут обучать действовать в команде;
- помогут в развитии интереса к спорту;

- дадут возможность воспитывать здоровое соперничество;
- позволят научиться поддерживать друг друга;
- укрепят здоровье.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Эстафета на самокатах

Каждый участник команды, начиная с первого, берет самокат и едет вперед, объезжая при этом кегли, расставленные на расстояние 1-1,5 метра друг от друга (5-7 кегль). Обратный участник возвращается по прямой, передавая эстафету второму участнику.

Эстафета с мячом

Первый участник садится на мяч и по сигналу начинает прыжками передвигаться вперед до определенного предмета (стул). Обскочив этот предмет, он встает, берет мяч в руки и возвращается к своей команде обычным бегом, передав эстафету следующему участнику.

Эстафета с кеглями

Первый участник команды, взяв в руки небольшой мяч, бежит вперед до определенной линии. Там он бросает мяч по впереди стоящим кеглям (5 кегль) на расстоянии 30-40 см друг от друга. Далее он бежит вперед за мячом и, взяв его, возвращается к своей команде, передавая эстафету следующему участнику. К общему числу баллов, заработанных командой, прибавляется число баллов за сбитые кегли (один балл за каждую сбитую кеглю).

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Эстафета со скейтами

Один участник команды садится на скейт. Второй - по сигналу ведущего начинает толкать скейт вперед, упираясь руками в спину сидящего на скейте человека. Преодолев таким образом определенное расстояние и объехав стоящий впереди предмет (кеглю или стул), возвращается таким же способом обратно и передает эстафету следующей паре участников.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

На болоте

Двум участникам дают по два листа бумаги. Они должны пройти через "болото" по "кочкам" - листам бумаги. Нужно положить лист на пол, стать на него двумя ногами, а другой лист положить впереди себя. Переступить на другой лист, обернуться, взять снова первый лист и положить впереди себя. И так, кто первый пройдет через комнату и вернется назад.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Бег на одной ноге

Первый участник команды по сигналу ведущего начинает прыгать до батута на одной ноге. Добежав таким образом и дотронувшись до стенки батута, он возвращается простым бегом и передает эстафету следующему участнику. Последним в данной эстафете бежит капитан команды. Команда берет на руки возвратившегося капитана и начинает движение в сторону батута. Добежав до батута, капитан прыгает на батут, где находятся четыре короны: золотая, серебряная, бронзовая и железная. Схватив более дорогую корону, которая оставалась к тому времени, когда команда добежала до батута, команда снова берет капитана на руки и несет его на линию старта.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Не хуже, чем кенгуру

Нужно пропрыгать определенное расстояние, зажав между коленями обычный или теннисный мяч. Если мяч падает на землю, бегун поднимает его, снова зажимает коленями и продолжает прыжки.

Баба-Яга

Игра эстафетная. В качестве ступы используется простое ведро, в качестве метлы - швабра. Участник встает одной ногой в ведро, другая остается на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке - швабру. В таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать ступу и метлу следующему.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Паутина

Оборудование: две стойки, установленные напротив каждой команды; через них на разных уровнях протянуты веревки, которые имитируют паутину.

Двигаясь по одному, нужно перебраться через паутину туда и обратно.

Выигрывает та команда, которая меньшее число раз заденет паутину.

Сороконожки

Играющие делятся на две-три команды по 10-20 человек и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. Затем каждый из участников эстафеты в зависимости от того, с какой стороны каната он стоит, берется правой или левой рукой за щиколотку правой или левой ноги. По сигналу ведущего сороконожки скачут вперед 10-12 метров, держась за веревку, затем разворачиваются и прыгают назад. Можно бежать и просто на двух ногах, но тогда следует ребят поставить очень близко друг к другу.

Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега или прыганья.

Нарисуй солнышко

В этой эстафетной игре принимают участие команды, каждая из которых выстраивается в колонну по одному. У старта перед каждой командой лежат гимнастические палки по количеству игроков. Впереди каждой команды, на расстоянии 5-7 метров, кладут обруч. Задача участников эстафеты - поочередно, по сигналу, выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча - "нарисовать солнышко".

Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

Конек-горбунок

Каждый участник по очереди, согнувшись, кладет себе на спину мяч, придерживает рукой, бежит, перепрыгивая через 2 скамейки, вокруг флажка и так же обратно. Задача – не уронить мяч и не брать его в руки.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Мяч в кольцо

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом

первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее.

Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

Поезд

Перед командами, стоящими в колоннах, проводится стартовая линия, а в 10-12 м от каждой из них ставятся стойки или кладутся набивные мячи. По сигналу ведущего первые номера из каждой команды бегут к стойкам, обегают их, возвращаются к своей колонне, но не останавливаются, а огибают её и снова бегут к стойкам. Когда они пересекают стартовую черту, к ним присоединяются вторые номера, обхватив первые за пояс. Теперь уже игроки вдвоём обегают стойку. Точно так же к ним присоединяются третьи номера и т.д. Эстафета заканчивается, когда вся команда, изображающая вагончики поезда, финиширует.

В игре большая нагрузка приходится на первые номера, поэтому при повторении игры участники в колоннах располагаются в обратном порядке.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Бег с тремя мячами

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1 м, кладет их на пол.

Варианты:

- вместо больших мячей можно взять 6 теннисных;
- вместо бега – прыжки.

Гонка мячей под ногами

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль

колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д.

Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Снайперы

Дети встают в две колонны. На расстоянии 2 м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл.

Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

Репка

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки. Игру начинает дед.

По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка.

Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

Встречная эстафета с обручем и скакалкой

Команды строятся как для встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Носильщики

Четыре игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удерживать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой).

Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Три прыжка

Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча.

Чья команда быстрее справится, та и победит.

Гонка мячей

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны, становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Усложнение: перед передачей мяча подбросить мяч вверх, поймать его после хлопка и передать над головой следующему участнику.

Передал - садись!

Играющие, делятся на несколько команд и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по мячу.

По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Эстафета со скакалкой

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 8-10 м ставится поворотная стойка.

По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны.

Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

Разгрузи машину

Детям предлагается разгрузить «машины» с «овощами». Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают две корзины. Около корзин встают по одному игроку и по сигналу бегут к машинам. Переносить овощи можно по одной штуке. Овощи должны быть во всех машинах одинаковые как по количеству, так и по объему. Затем другие участники могут «нагружать» машины. В этом случае игроки встают у машин, по сигналу бегут к корзинам и переносят овощи в машины.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Посадка картошки

Команды выстраиваются перед стартовой линией, как и в предшествующей игре. На расстоянии 10-20 шагов (зависит от

размеров игровой площадки и возраста игроков) чертят перед колоннами 4-6 кружков в полутора шагах один от другого. Стоящим впереди дают по мешочку, наполненному картофелем (по количеству кружков).

По сигналу игроки с мешочками, продвигаясь вперед, кладут по одной картофелине в каждый кружок. Затем возвращаются обратно и передают пустые емкости очередным игрокам. Те бегут вперед собирать посаженную картошку и, наполнив мешочки, возвращаются к третьему номеру команды, который снова бежит вперед «сажать картошку». После пробежки игрок встает в конец своей колонны. Закончить раскладку и сбор картошки обязаны все игроки команды. При этом упавшую картошку они должны поднять, положить в мешок и только после этого продолжать движение.

Команда, сумевшая быстрее других закончить посадку и сбор картофеля, считается победительницей.

Примечание: вместо кружков можно положить перед командами небольшие пластмассовые обручи, картофелины заменить теннисными мячами. Если нет мешочков, можно взять сумки, детские корзинки, ведра.

Яичница

Надо положить яичницу (воздушный шар) на сковороду, добежать до куба (не придерживать шар рукой). Шар взять под мышку, сковороду на голову, встать на куб, крикнуть «Ку-ка-ре-ку» и вернуться на старт (сковорода в руке, шар под мышкой). За лопнувший шар – штрафное очко.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Бег в обруче

Игроки выстраиваются парами. У первой пары в руках гимнастический обруч, а перед командами - предмет (набивной мяч, флажок, городок), который надо обегать. По сигналу два первых игрока в командах продвигаются вперед внутри обруча, держа его двумя руками. Обежав предмет, первая пара вручает обруч следующей паре, а сама встает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда упражнение выполнили все игроки и обруч снова оказался в руках у первой пары.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Примечание: если желающих играть много, можно устроить бег в обручах тройками, при этом последовательность смены троек остается такой же.

Игольное ушко

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча. Направляющий, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами так же. И так на обратном пути. Затем передать эстафету следующему.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Круговая эстафета

Все играющие делятся на три - пять команд и встают лучами от центра круга (наподобие спиц колеса), повернувшись левым или правым боком к центру. Каждый луч-шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч).

По общему сигналу крайние игроки с эстафетой бегут по кругу с внешней стороны мимо остальных «спиц» к своей команде и передают палочку ожидающему с края игроку, а затем бегут на другой конец своей шеренги (ближе к центру) и становятся там.

Получивший эстафету так же обегает круг и передает ее третьему номеру и т. д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Примечание: правила запрещают во время игры касаться стоящих в «спицах» игроков, мешать тем, кто совершает перебежки. Упавшую палочку поднимают и продолжают бег. За нарушение правил начисляются штрафные очки. Эстафету по кругу так же, как и встречную, можно проводить с ведением баскетбольного мяча. Можно менять направление движения, т. е., повторяя игру, давать задание участникам бежать по кругу в другую сторону.

Переправа

Дети делятся на две команды, которые "отдыхают на речке". У каждой команды по обручу - это "лодка". Команды должны

переплыть в "лодке" с одного берега на другой. Определяются линии старта и финиша.

По сигналу первые игроки садятся в "лодку", берут с собой одного игрока и помогает ему переплыть на другой берег. Затем возвращаются за следующим. Можно брать с собой только одного пассажира.

Команда, которая быстрее оказалась на другом берегу, выигрывает.

Весёлый хоккей

В каждой команде по 6 человек. У каждой команды по пять мячей (хорошо бы разных размеров) и детские клюшки. По сигналу ведущего первые номера ведут по одному мячу до булавы и обратно. Вторые - по два, третьи - по три мяча и так до пяти.

У какой команды это получится лучше и быстрее?

Прокати мяч

Команды выстраиваются в колонны по одному. Перед первым игроком каждой команды лежит волейбольный или набивной мяч. Игроки катят мяч по полу вперед руками. При этом мяч разрешается толкать на расстоянии вытянутой руки. Обогнув поворотный пункт, игроки возвращаются так же к своим командам и передают мяч следующему игроку.

Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Мяч навстречу

Две команды по 10 человек делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4-6 метров. У первых номеров мячи.

По сигналу ведущего ребята прокатывают мячи навстречу друг другу так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мячи, игроки передают их следующим номерам.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Гусеница

Между двумя линиями на расстоянии 4 метров выстраиваются две команды.

По сигналу ведущего они принимают положение "гусеницы", то есть каждый игрок подает левую ногу, согнутую в колене, игроку, стоящему сзади, а левой рукой поддерживает ногу впереди стоящего. Правую руку кладет ему на плечо. По второму сигналу колонны начинают продвигаться вперед прыжками на одной ноге. Задача не из простых, требующая ловкости и силы.

Выигрывает та команда, чей замыкающий раньше пересечет линию финиша. В этой игре важно сохранить ритмичность движения. Поэтому один из игроков может вслух считать - раз, два и т. д.

Боулинг

На расстоянии 3 м в один ряд стоят 10 кеглей. Каждый участник команды мячом старается сбить кегли.

Побеждает команда, которая собьет все кегли, затратив наименьшее число бросков.

Дорожка футболиста

Площадка для этих соревнований должна быть ровной. По ее длине поставьте пять-шесть флажков с интервалом в шесть-семь шагов. Параллельно им на расстоянии десяти шагов разместите еще точно такой же ряд флажков. Веревкой или чертой отметьте на земле линию старта, она же будет и линией финиша. Всех желающих участвовать в игре-эстафете разделите на две равные команды и поставьте их гуськом у линии старта, каждую против своего ряда флажков. Первым номерам в командах дайте по мячу.

Каждому придется совершить пробежку с мячом, ведя его ногами впереди себя по ломаной зигзагообразной линии между флажками. Легко ли это, играющие убедятся на собственном опыте. При быстром беге мяч нужно стараться не отпускать далеко от себя. Этот навык очень важен для футболиста. Пробежав с мячом туда и обратно, игроки ударом ноги посылают мяч следующим номерам своей команды. Так один за другим все игроки команды пробегают между флажками. Одни это сделают быстрее, другие - медленнее, что и решит исход состязания. Если игроком была допущена ошибка, он возвращается на то место, где это случилось, и оттуда снова ведет мяч.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Не урони!

Игрок должен пройти по гимнастической скамейке, держа в руках ракетку или фанерку с одним или несколькими мячами (теннисными или хоккейными), не уронив его (их).

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Варианты:

- Пронести ракетку с мячом правой (левой) рукой.
- Пройти по рейке гимнастической скамейки.
- Пройти по гимнастической скамейке приставным шагом.
- Пройти по рейке гимнастической скамейки с палкой или булавой, балансируемой на пальце или ладони.

Весёлые лягушки

В игре участвуют две команды (можно больше). В 3–4 м от линии старта кладется скакалка. Первые номера команд выходят на линию старта. По сигналу участники прыжками «лягушки» добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков и бегом возвращаются к линии старта.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

По ниточке

На земле проводят острой палочкой несколько (по числу участников игры) параллельных прямых линий, отмечающих дистанцию. Старт! Все бегут наперегонки – важно не только прийти первым, но и пробежать дистанцию «как по ниточке» – так, чтобы следы обязательно попадали на прочерченную прямую.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Перемена мест

Играющие разбиваются на две равные команды. На двух противоположных сторонах зала проводятся пограничные линии. Одна команда становится за одной линией, другая – за другой. По сигналу руководителя игроки каждой команды одновременно перебегают за противоположную пограничную линию, т. е. команды меняются местами. Передвигаться можно разными способами: бегом, подскоками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.д.

Побеждает команда, сумевшая быстрее другой разместиться за противоположной линией.

Чехарда

Участники эстафеты выстраиваются друг за другом у линии старта. Команда разбивается на пары. Первый наклоняется, второй прыгает через него, затем второй наклоняется, а первый прыгает, и так до флага и обратно.

Побеждает та команда, у которой быстрее всех попрыгают пары.

Паромщик

Участники команды делятся по парам. Первой паре выдается по две дощечки. По свистку судьи движение начинается. Один кладет дощечки, а второй наступает на них. Дойдя до флага, они меняются, главное не упасть с дощечки. Дойдя до старта, они передают дощечки, следующей паре из своей команды.

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее пропрыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Ударь мячом в обруч

У каждого ребенка в команде мяч и 5 обручей впереди. Необходимо пройти до линии финиша, останавливаясь в каждом обруче, и ударяя в него мяч. Оценивается попадание каждого ребенка в обруч и суммируется общее количество очков.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Прокати

Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

Донеси – не урони

Дети каждой команды по очереди несут на голове мешочек с песком до поворотной отметки и возвращаются назад бегом. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Кто быстрее донесет воду и перельет ее

У каждого ребенка в руке стакан с водой. Необходимо как можно быстрее добежать до линии финиша и перелить воду в тазик, при этом не пролив ни капельки воды. Чей тазик быстрее наполнится водой, та команда и получает очко. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Кто быстрее свернет ленту

Соревнуются дети из каждой команды парами. Необходимо как можно быстрее свернуть ленту. Подсчитывается общее количество очков в команде, заработанное каждым ребенком.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Пролезь, перепрыгни, достань мешочек

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участнику необходимо подлезть под дугу, перепрыгнуть обруч и положить мешочек в корзину. Чья корзина быстрее наполнится, та команда получает очко.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Эстафета зверей

Играющие делятся на 2 - 4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному. Играющие в командах принимают названия зверей. Стоящие первыми называются "медведями", вторыми - "волками", третьими - "лисами", четвертыми - "зайцами". Перед впереди стоящими проводится стартовая линия.

По команде воспитателя участники команд должны добраться до заданного места так, как это делают настоящие звери. Команда "волков" бегут как волки, команда "зайцев" скачут как зайцы и т.д.

Ритмическая эстафета с палками

Игра проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых игроков команд в руках гимнастические палки.

По сигналу руководителя игроки бегут с ними к стойке, находящейся в 15 м от линии старта, оббегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами играющих, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает палку партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все игроки.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Прыжки по полоскам

На полу поперек площадки, расположены полоски, шириной 50 см. Играющие по командам становятся на одной стороне площадки. По сигналу первые игроки начинают перепрыгивать с полоски на полосу. Прыжки могут выполняться с ноги на ногу, двумя одновременно и т.д. - по заданию воспитателя. Выполнившие задание правильно, получают балл.

Выигрывает команда, получившая большее количество баллов.

Эстафета с остановками

Игроки каждой команды по очереди преодолевают дистанцию, в любой момент ведущий может подать сигнал (свистнуть), игроки должны принять положение упор лежа, как при отжимании. При повторном сигнале эстафета продолжается.

Прохождение болота

Каждой команде выдается 2 обруча. С их помощью надо преодолеть "болото". Группы из 3-х человек. По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на землю, все три игрока запрыгивают в него. Вторым обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого. Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, группа добирается до поворотной отметки. Назад к линии старта

можно вернуться по "мостику", т.е. просто катить обручи по земле. А на линии старта обручи передаются следующей тройке. Категорически запрещается ступать ногой за пределы обруча – можно «утонуть».

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Донеси листок бумаги

Нужно заготовить 2 листа бумаги (можно из тетради). Игроки делятся на две команды, которые строятся параллельно одна к другой. Первому игроку каждой команды кладут на ладонь по листку. Во время игры лист должен лежать на ладони сам по себе - его ни как нельзя придерживать. Первые игроки каждой команды бегут к флажку. Если лист вдруг упадет на землю, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. Добежав до своей команды, игрок должен быстро переложить лист на правую ладонь следующего в очереди товарища, который сразу бежит вперед. Тем временем первый встает в конец ряда. Так продолжается до тех пор, пока очередь не дойдет до первого.

Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Бег на облаках

Для этой игры вам понадобится по пять представителей от каждой команды. Поставьте участников в ряд и привяжите к правой и левой ноге каждого участника по два надутых шара (4 шарика на человека).

По сигналу первые участники отправляются в путь – их задача добежать до маркера окончания дистанции и вернуться назад, передав эстафету следующему участнику своей команды. Каждый лопнувший шар приносит команде одно штрафное очко.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Пролезь через обручи

Все игроки делятся на две команды и строятся в колонны по одному. На расстоянии 3 и 5 м напротив каждой колонны лежат один за другим два обруча, а на расстоянии 7 м - мяч.

По сигналу ведущего первые игроки каждой из команд бегут до первого обруча, останавливаются перед ним, берут его двумя руками, поднимают над головой, одевают обруч на себя,

приседают, кладут обруч на пол, бегут ко второму обручу, встают в центр него, берут руками, поднимают над головой и опускают на пол. После этого игроки оббегают мяч и возвращаются на свое место. Игру продолжает следующий ребенок.

Выигрывает та команда, которая справилась с заданием первой.

Воздушные кенгуру

Разбейте участников на команды и попросите участников встать друг за другом. Выдайте каждой команде воздушный шар. Первый участник зажимает воздушный шар между колен и, как кенгуру, прыгает с ним до маркера окончания дистанции. Вернувшись таким же образом назад, он передаёт шарик следующему игроку и т.д.

Победителем становится команда, чьи игроки первыми закончат эстафету.

Через скакалки

Играющие делятся на две команды, каждая из которых распределяется по парам. Пары каждой команды становятся колоннами в 3 -4 шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50 - 60 см от пола.

По сигналу руководителя первая пара быстро кладет скакалку на землю и оба игрока бегут (один - налево, другой - направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую скакалку, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д.

Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

Гонка мячей над головами и под ногами

Участники игры строятся в колонны по одному. Расстояние между игроками 1 м. Первым номерам раздаются мячи.

По сигналу руководителя первый игрок передает мяч через голову назад. Игрок, получивший мяч, передает его дальше, но

между ногами, третий - опять через голову, четвертый - между ногами и т. д. Последний игрок бежит с мячом в начало колонны и подает его через голову назад. Так каждый из игроков передает мяч один раз через голову, а один раз между ногами. Игрок, стоящий в колонне первым, всегда передает мяч через голову.

Побеждает команда, первый игрок которой раньше вернется на свое место.

Картошка в ложке

Надо пробежать определенное расстояние, держа в вытянутой руке ложку с большой картофелиной. Бегут по очереди. Время бега засекают. Если картофелина упала, ее кладут обратно и продолжают бег. Бежать без картофелины нельзя!

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Попади в корзину

Участники делятся на две команды. На равном расстоянии от них размещены две корзины. Каждой команде выдается по большому мячу. Участники в порядке очереди начинают бросать мяч в корзину.

Выигрывает та команда, у которой больше попаданий в корзину.

Велогонки

Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно.

Побеждают самые быстрые.

Шайбу!

Команда состоит из 10 – 12 человек. Команды становятся в колонны по одному. В руках у направляющих хоккейные клюшки и на полу по шайбе. Перед каждой командой стоит по 1 - 2 стойке, а на другой стороне площадки расположены ворота. По сигналу первые игроки бегут с шайбой, обегая стойки и выполнив бросок по воротам. За каждое попадание в ворота – очко.

Победитель определяется по наибольшей сумме очков.

Возьми последним

Играющие двух команд строятся в колонну по одному за общей линией старта. Впереди колонн, на расстоянии 20 метров расставлены в ряд городки, булавы, кубики, мячи и т.д. Предметов на 1 меньше общего числа участников обеих команд.

По сигналу направляющие в колоннах бегут к предметам и берут по одному с краю (один берет справа, другой - слева), возвращаются назад, оббегают свои колонны сзади и дотрагиваются рукой до очередного игрока своей колонны. Тогда тот стартует и выполняет тоже самое.

Выигрывает команда, игрок которой возьмет последний предмет.

Сиамские близнецы

Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Бег по кочкам

Играющие делятся на команды, игроки которых строятся в колонны по одному. Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1 – 1,5 м друг от друга, чертят кружки диаметром 30 - 40 см по прямой или извилистой линии.

По сигналу руководителя первые номера с эстафетной палочкой перепрыгивают из кружка в кружок, после чего кратчайшим путем возвращаются обратно и передают эстафетную палочку очередному игроку, который выполняет то же задание.

Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

Линейная эстафета с бегом и прыжками

По сигналу руководителя (судьи) первый игрок надевает на ноги мешок, «бежит» до флагштока, оббегает его, возвращается обратно и передает эстафету следующему игроку, дотронувшись до плеча. Второй игрок выполняет прыжки на надувных мячах, третий – бег в мешках, четвертый – мяч и т. д., пока все игроки не выполнят задания по очереди.

Побеждает команда, пришедшая первой за стартовую линию.

Упертое яйцо

Разбейте команды на пары. Задача пары: пронести яйцо между своими лбами до указанного маркера и обратно. После этого яйцо передаётся следующей паре.

Участники могут поддерживать яйцо руками только за пределами стартовой черты. Падение яйца означает выход команды из борьбы.

Побеждает команда, которая быстрее всех справиться с этим заданием.

Эстафета с булавами

На линии старта напротив каждой команды поставлены 4 булавы. На расстоянии 10 метров от линии старта параллельно ей отмечены 4 линии (на расстоянии 1 м одна от другой).

По сигналу руководителя первые игроки берут 1 булаву, бегут к четвертой линии и ставят на нее булаву, бегут обратно, берут следующую – ставят на 3-ю линию, третью булаву ставят на 2-ю линию, четвертую булаву - на 1-ю линию. После этого они бегут к своей команде и касаются руки второго игрока. Второй игрок бежит к 1-й линии, берет стоящую на ней булаву, возвращается обратно на линию старта, в таком же порядке он переносит вторую, третью, четвертую булаву. Поставив все булавы на линию старта, он касается руки следующего игрока. Третий - опять расставляет булавы по линиям, начиная от 4-й и т. д. Если булава упадет, игрок должен вернуться и поставить ее.

Побеждает команда, выполнившая задание первой.

Готовимся к походу

Команда выстраивается в ряд, перед первым участником лежит рюкзак. В 15-20 шагах от обеих команд находится посуда.

По сигналу каждому игроку необходимо добежать до посуды, взять один предмет, вернуться, положить его в рюкзак и дотронуться рукой до следующего игрока - "сдать" эстафету. Затем бежит следующий участник.

Побеждает команда, выполнившая задание первой.

Парная эстафета

Играющие делятся на две команды, игроки каждой команды парами выстраиваются перед чертой. Для игры берут две одинаковые кружки, наполняют их водой и ставят перед первыми парами. В 10-15 метрах перед командами чертят по одному кругу диаметром 1 метр, в каждый круг кладут по два спичечных коробка.

По команде ведущего игроки первой пары берут вдвоём одну кружку (любым способом) и бегут вперёд, стараясь не расплескать воду. Добежав до круга, они так же осторожно ставят кружку в круг и берут коробки. Коробок кладётся на плечо, пара берётся за руки, соединяя их крест-накрест, и бежит к стартовой отметке, неся коробки на плечах. Вторая пара проделывает всё в обратном порядке - и так далее, пока все участники не пройдут дистанцию.

Побеждает команда, выполнившая задание первой.

Обуйся

Команды разуваются, и обувь с одной стопы складывают в одном месте.

По сигналу участник от каждой команды бежит к горке из обуви, отыскивают свою – и назад, затем по цепочке все остальные.

Чья команда быстрее найдет свою обувь, та и побеждает в эстафете

Змейка

Эта эстафета –универсальный вид командного соревнования для малышей любого возраста. Ее плюс – сравнительная простота выполнения, требующая только скорости и командной слаженности.

Для проведения «Змейки» на дистанции расставляются зигзагом кубики или кегли, которые ребятам предстоит оббегать змейкой. Команды выстраиваются колонной на линии старта.

По сигналу первые участники проходят дистанцию и возвращаются к команде, где к ним присоединяются вторые участники, и они вместе еще раз проходят дистанцию.

Побеждает команда, которая первой в полном составе пробежит змейкой.

Непослушные шарики

Проявить ловкость рук предлагает эстафета «Непослушные шарики», в которой участникам предстоит перенести как можно больше шариков из одной корзины в другую. Для проведения эстафеты понадобится две корзины, наполненные небольшими пластиковыми шариками, и две пустые корзины.

Возле команд на линии старта устанавливаются полные корзины, а пустые располагают на линии финиша. По очереди каждый из участников должен взять в руки столько шариков, сколько поместится в ладонях, и быстро донести их до пустой корзины, при этом постараться не растерять их по пути.

Побеждает команда, которая сможет перенести больше шариков.

Канатоходец

В качестве «каната» можно использовать гимнастическую скамейку, по которой участники должны добраться до финиша и постараться не соскочить на землю.

Побеждает команда, которая не просто быстрее, но и точнее выполнит задание.

Примечание: несколько упростить задачу можно заменой скамейки на условный канат в виде нарисованной на земле линии.

Ветерок

Каждая команда получает воздушный шар. Шар нужно переместить до финиша, но до него нельзя дотрагиваться. Можно только махать руками, создавая ветерок, или дуть на шарик.

Организаторы самого сильного ветерка побеждают.

Мачеха и Золушка

Все участники через одного играют роль «Мачехи» или «Золушки». У первой «мачехи» ведро с мусором (кубиками), она добегает до финиша, высыпает его и обратно. Затем отдает ведро «Золушке», она бежит и собирает мусор. Все поочередно выполняют задание.

Побеждает команда, первой выполнившая эстафету.

Пингвины

Играющие строятся у исходной черты в две-три колонны. У игроков, стоящих первыми, по одному мешочку с песком.

По сигналу воспитателя они зажимают мешочки между колен и на двух ногах прыгают до обруча, затем берут мешочки в руки, бегом возвращаются к своей колонне и передают их следующим игрокам. Сами встают в конец своей колонны.

Побеждает команда, первой выполнившая эстафету.

Мяч в стену

Играющие строятся в 3–4 колонны на расстоянии 3 м от стены лицом к ней.

По сигналу первые игроки бросают мяч о стену, ловят его после отскока от земли и передают следующему, сами бегут в конец своей колонны.

Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание.

Быстро по местам

Игроки строятся в шеренгу перед натянутой сеткой (шнуром) на расстоянии 0,5 м. Бросив через нее мяч, они быстро проходят под сеткой и ловят его после отскока от земли. Затем задание выполняет вторая шеренга игроков.

Побеждает та команда, которая выполнила задание с меньшим количеством штрафных очков (за непоймавший мяч).

Со скакалкой парами

Игроки двух команд распределяются по парам и встают в колонны перед линией старта. В 10–12 м перед командами кладут кубы или набивные мячи, обозначая поворот. Игроки в парах плотно встают друг к другу. У одного из них в руках короткая скакалка.

По сигналу оба игрока устремляются вперед, перепрыгивая через скакалку. Добежав до поворотного пункта (стойки, куба), они возвращаются обратно, однако скакалку вращает другой участник игры. После пересечения стартовой линии первой парой упражнение выполняет новая пара. Игра заканчивается после финиша последней пары.

Побеждает команда, первой выполнившая эстафету.

Эстафета кузнечиков

По сигналу первые номера прыжками преодолевают установленную дистанцию в 10–15 м туда и обратно, обязательно заступая за черту на противоположной стороне площадки. Как только первый участник, приземлившись за стартовой чертой, коснется рукой следующего участника, тот начинает прыжки, затем следующий и т. д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

В эстафете могут выполняться следующие задания: прыжки на двух ногах, прыжки на правой ноге, прыжки на левой ноге, туда – на правой ноге, оттуда – на левой или наоборот.

Ковер – не самолет

Игроки делятся на две команды. Команды выстраиваются в линию одна параллельно другой. Каждая команда получает по покрывалу.

Игра начинается по сигналу ведущего и осуществляется, как любая другая эстафета, только задание выполняют сразу три игрока: один садится на покрывало, а двое его везут. Роли в каждой тройке нужно распределить заранее. Разумеется, на "ковер" лучше посадить самого миниатюрного, а роль извозчиков дать тем, кто посильнее. Впрочем, об этом ребята должны догадаться сами. Когда первая тройка возвращается, в игру вступает вторая и т. д.

Побеждает команда, первой выполнившая эстафету.

Бег с ракетками

Игрок в обеих руках держит по деревянной ракетке, на каждой ракетке лежит по два теннисных мяча или по два спичечных коробка, поставленных друг на друга. Задача играющего – добежать до определенного предмета, например, стула, обогнуть его и вернуться обратно, не уронив с ракеток поставленные предметы.

Побеждает команда, первой выполнившая эстафету.

Передай мяч сбоку

Участники становятся в шеренгу, плечом к плечу. Мяч у капитанов команды.

По команде его начинают передать друг другу. Как только мяч попадает к участнику, стоящему последним, все участники

поворачиваются кругом, и мяч возвращается к капитану команды с другой стороны.

Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.

Веселый мяч

Для эстафеты набрать две команды. В одну сторону участники двигаются на четвереньках, толкая мяч головой (руками не помогать). Докатив мяч до конуса, передать следующему участнику, прокатив мяч по полу.

Побеждает команда, первой выполнившая эстафету.

Общая картина

Для проведения этой эстафеты вам понадобятся два мольберта, на которых закреплены чистые листы бумаги (можно упростить задачу и прикрепить два листа ватмана на стене). Рядом положите фломастеры или маркеры с толстым стержнем. Ведущий ставит перед командами задание – написать картину: портрет человека, кошку, дом, робота и т. д. (задание должно быть простым). Каждый участник должен добежать до «мольберта», нарисовать одну деталь образа и вернуться назад.

Побеждает та команда, которая первой представит свой «шедевр».

Руки вместо ног

Первый игрок опирается на руки, а второй берет его сзади за ноги. Так пара двигается до финиша, обратно дети бегут, взявшись за руки.

Кто вперед завершит эстафету, тот и победил.

Хитрый шарик

Игроки получают по надувному шарiku и по ракетке, и встают параллельно друг другу в начале поля. Игра начинается по сигналу ведущего. Задача игроков: довести шарик до конца площадки, отбивая его ракеткой и вернуться обратно, передать эстафету следующему, не давая ему при этом шарiku ни лопнуть, ни упасть на пол.

Кто первым придет к финишу и не допустит нарушений, тот и победитель.

Захвати палку!

Две команды строятся в колонны. Перед ними проводится стартовая линия. От нее на расстоянии 2-3 м по обе стороны площадки втыкают палки, которые очерчивают кружками диаметром 25-30 см. (В условиях зала можно использовать кегли, булавы).



По сигналу первые игроки обеих команд бегут к своим палкам, оббегают их, после чего спешат к палке соперника. Ее тоже оббегают. Затем вынимают палку из земли и, пробегая между обеими командами, втыкают в кружок, где находилась (или еще находится) палка своей команды.

Затем игрок бежит к следующему партнеру по команде, касается рукой его вытянутой ладони и становится в конец своей колонны. Игру продолжает следующий игрок команды и т.д.

Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

Правила:

- Следующий игрок вступает в игру лишь после того, как предыдущий коснулся его вытянутой ладони.
- Если игрок нарушил последовательность игры, он должен вернуться на то место, где допустил ошибку, и продолжить игру.

Забавные мартышки

Две гимнастических лестницы, указатели, 2 корзины, «бананы» по количеству игроков. Команды построены в колонну по одному.

По сигналу первые номера начинают передвижения в прямом направлении к лестнице, залезая на лестницу, срывая банан. Обрато бегут гладким бегом, передавая эстафету хлопком.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Перенеси арбузы

Для этой эстафеты вам понадобится шесть мячей разных размеров (по три для каждой команды). Перед каждым участником ставится задача: донести три «арбуза» до поворотной стойки и вернуться назад. Тот, кто уронил «арбузы», собирает их и продолжает движение к линии старта. Удержать три мяча в руках, да еще и бежать при этом – трудная задача. Поэтому двигаются игроки медленно и осторожно.

Собери кегли

Команды по 10 участников строятся за общей линией старта в колонны. Перед каждой колонной каждый метр поставлено 9 кегль. За последними кеглями установлены надувные игрушки (кукла, заяц).

По сигналу первые игроки выбегают вперед, хватают ближайшую кеглю и возвращаются на свое место. Следующий игрок стартует лишь тогда, когда первый будет уже за линией старта. С каждым забегом расстояние увеличивается. Последний игрок должен схватить игрушку и встать на место.

Выигрывает команда, которая раньше справится с заданием.

Не задень предмет

Дети строятся в две колонны у исходной черты. Напротив каждой колонны поставлены предметы в ряд на расстоянии 0,5 м.



По сигналу воспитателя дети друг за другом прыгают на двух ногах между предметами (змейкой) и возвращаются на свое место.

Побеждает та колонна, которая быстро и правильно выполнит задание.

Воробьиный марш

Участвуют 2 команды, которые стоятся за линией старта, в колонны по одному. Каждому участнику связывают ноги (можно скакалкой) ниже колен.

По сигналу, первые номера продвигаются вперед прыжками. Достигают поворотного пункта, возвращаются обратно и касанием руки посылают в путь следующих участников.

Побеждает команда, выполнившая задание быстрее других.

Посади и собери урожай

Количество игроков: 2 команды по 4 человека
Дополнительно: 8 обручей, 2 ведра, 4-5 картофелин, 2 лейки.

1-й участник «пашет землю» (кладет обручи).

2-й участник «сажает картошку» (кладет картошку в обруч).

3-й участник «поливает картошку» (обегаёт каждый обруч с лейкой).

4-й участник «убирает урожай» (собирает картофель в ведро).

Побеждает более быстрая команда.

Градусник

Без помощи рук обе команды на скорость передают бутафорский градусник так, чтобы он обязательно находился под левой рукой.

Побеждает более быстрая команда.

Добрый доктор

Врач должен взять за руку больного, отвести до отметки и посадить на стул, поставить градусник, дать микстуру, забинтовать руку, забирать градусник, разбинтовать руку. И выписать "больного", т.е. забирает обратно в команду.

Побеждает та команда, которая справится быстрее.

Кажется, дождь начинается...

Каждая команда получает плащ, зонтик и шляпу.

По команде марш первый человек из каждой команды подбегает к стулу, одевает плащ и шляпу, затем, открыв зонтик, кричит: «Кажется дождь начинается!». Затем всё снимает и бежит назад к своей команде. Следующий игрок делает тоже самое.

Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Цветная геометрия

Для первой эстафеты необходимо приготовить по три городка для каждой команды и по три фанерных или картонных круга, окрашенных с одной стороны, например, красным, а с другой – синим цветом. На расстоянии устанавливаются вертикально городки, на которые сверху помещают круги красной стороной вверх.

Первые игроки команд бегут к своим городкам и переворачивают круги синей стороной вверх, стараясь не уронить конструкции. Второй игрок команды вновь переворачивает все круги красной стороной вверх.

Побеждает команда, игроки которой будут быстрее.

Для второй эстафеты нужны двадцать кубиков двух цветов. На старте около первого игрока каждой команды помещают один на другой пять кубиков одного цвета, а на финише – пять кубиков другого цвета.

Первый игрок берет верхний кубик и бежит к финишу, где ставит его в низ пирамиды; обратно он возвращается также с верхним кубиком, который помещает в низ пирамиды на старте. Второй игрок заменяет в пирамидах еще по кубику и так далее.

Побеждает команда, быстрее переместившая кубики из одной пирамиды в другую.

Для третьей эстафеты готовят треугольники или другие геометрические фигуры, окрашенные с двух сторон в разные цвета. На финише рисуют большую окружность, с внешней стороны которой располагают треугольники одинаково окрашенной стороной вверх.

Игроки добегают до финиша и, находясь в круге, переворачивают треугольники другой стороной вверх, стараясь сделать это быстрее соперников, затем возвращаются обратно.

Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Яблочный оттиск

Разделите игроков на равные команды. Первый участник команды берёт в зубы яблоко и оббегает с ним маркер. Вернувшись, игрок без рук передает яблоко в зубы следующему участнику. Тот так же оббегает с яблоком маркер и передает

эстафету следующему участнику. Падение яблока или поддержка руками приносит команде штрафное очко.

Побеждает команда, которая первая выполнит задание.

Цветущий папоротник

Самая известная легенда купальских праздников повествует о папоротнике, который в эту ночь цветет чудесным огненным цветом, указывая на зарытый клад.

Первый игрок команды садится верхом на метлу и по сигналу бежит до конца дистанции, где лежат картонные коробки для каждой команды. В них находится большое количество карточек с изображением папоротника, но лишь на некоторых (по количеству участников в команде) нарисованы цветущие папоротники. Игрок ищет карточку с изображением цветущего папоротника, возвращается с ней назад и передает метлу следующему участнику.

Побеждает та команда, которая заканчивает эстафету первой.

Эстафета с домино

Две команды выстраиваются на старте, каждый участник получает по косточке домино. Игроки по очереди бегут к столу, находящемуся на старте, и устанавливают свои косточки на ребро на небольшом расстоянии одна от другой.

Побеждает не та команда, которая быстрее закончила эстафету, а та, которая установила домино аккуратней. Для проверки толкают крайнюю косточку. Если все косточки упали – команда победила.

Возьми скорей

Для эстафеты готовят три небольших предмета и размещают их на одной линии. Команды, кроме первых игроков, садятся в ряд друг за другом спиной к ведущему. Ведущий объясняет сигналы: первый предмет – одно похлопывание, второй – два, третий – три. Он показывает на предмет, а первый игрок передает сигнал тому, кто сидит спиной. Участники команды передают сигнал друг другу, а последний игрок бежит и старается первым взять предмет, на который указал ведущий.

Генеральная уборка

Атрибуты на команду: половая тряпка, таз с водой, ведро. Таз с водой располагают на старте, ведро - на финише.

Та команда, которая больше принесет в таз воды, протирая пол мокрой тряпкой, побеждает.

Эстафета на лыжах

Можно провести эстафету - забег на лыжах по резиновой дорожке стадиона с двумя кирпичами в руках в телогрейке. И это все в жаркий летний день...

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Марафон

При помощи обыкновенной спринцовки необходимо провести теннисный шарик по всей дистанции "марафона", стараясь быстрее добраться до финиша.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Бобовая эстафета

Для проведения эстафеты понадобятся два небольших мешочка с бобами. Две команды выстраиваются на линии старта, справа от первого игрока каждой команды лежит на стуле подготовленный мешочек.

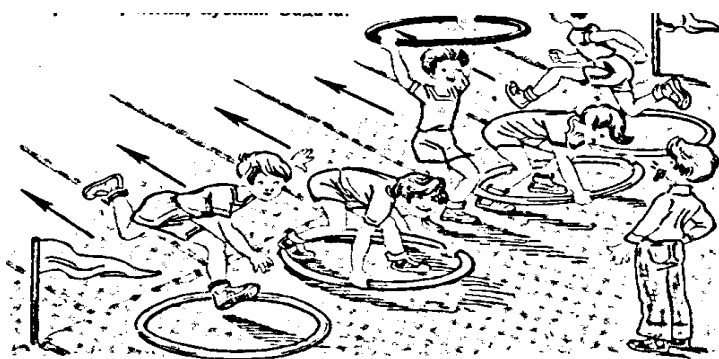
Первые игроки захватывают мешочек с бобами подбородком без помощи рук, пробегают дистанцию и возвращаются обратно, мешочек опускают на стул. Затем следующий игрок берет мешочек подбородком и бежит в свою очередь.

Побеждает наиболее ловкая и быстрая команда.

Два старта

На площадке ровной чертой или флажками отмечены две линии. На одной линии разложены обручи по количеству участников эстафеты.

По сигналу играющие бегут до своего обруча, встать в его центр, поднять его на вытянутых руках над собой, повернуться, опустить обруч точно на его место.



Правила:

- За победу в эстафете бегун получает 10 очков.
- За каждую ошибку (неправильно взят старт, пересек дорогу другому, неточно поднял и опустил обруч) у бегущего снимается 1 очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Волна

Игра командная. Команды выстраиваются параллельно, игроки в команде стоят колонной в затылок друг другу на расстоянии одного шага от другого. Первые номера в командах кладут перед собой мяч так, чтобы до него можно было сделать один шаг.

По сигналу ведущего первый номер, наклонившись вперед, берет руками мяч, поднимает его над головой, и, отклонившись назад как можно дальше, передает мяч стоящему за ним второму номеру команды. Вторым номер, наклонившись вперед, принимает мяч и передает его назад через свои широко расставленные ноги. Третий номер передает мяч как первый, четвертый – как второй, мяч путешествует по шеренге игроков поочередно: над головой – под ногами, над головой - под ногами, совершая волнообразные движения.

Побеждает та команда, которая, не сделав ни одной ошибки, не уронив мяч, быстрее сумеет передать мяч от первого номера до последнего.

Времена года

Две команды: "Подснежник" и "Ручеек".

Первый этап: наступила весна, бегут ручьи, нужно срочно убрать снег. Игрокам необходимо сбросить снежки (из ваты или обыкновенные маленькие мячики) в ведра, стоящие на расстоянии трех метров. Чья команда быстрее?

Второй этап: снег убран, появились первые подснежники (бумажные цветы на проволочках втыкаются в пластилиновые шарики и приклеиваются к полу). Игрок бежит, срывает один подснежник, возвращается к своей команде и т.д. Чья команда вперед соберет букет - та и выиграла.

Третий этап: наступило лето, ярко светит солнце, все ходят на пляж загорать. Первым игрокам выдается по листу с нарисованным на нем солнышком. Участник с солнышком в руке добегают до финиша, садятся на стул, говорят, глядя на рисунок: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья". Возвращается, передает солнце следующему игроку.

Выигрывает команда, первая поднявшая высоко солнце по завершению эстафеты.

Кошкин дом

Для игры необходимы две команды по 6 человек, 12 ведер, 2 калоши. Помогая кошке «тушить пожар», первый игрок в команде берет ведро, надевает калошу, добегают до «пожара» (фишки), выливает воду (переворачивает ведро и ставит вверх дном), возвращается назад, передает калошу следующему игроку. Из ведер должна получиться пирамида. Пока команды «тушат пожар», ведущий читает отрывок из книги С. Маршака: «Тили-бом, тили-бом! Загорелся кошкин дом!..» После окончания эстафеты командам можно задать вопрос: какие животные тушили пожар?

Метр за метром

Для эстафеты понадобятся две метровые палки. Команды получают по палке, «измерительному инструменту», и первый игрок начинает движение, перекладывая палку по земле – «измеряя» дистанцию. Поскольку длина дистанции известна, то палка должна быть переложена определенное количество раз. Обрато игрок возвращается бегом.

Побеждает команда, чьи участники быстрее «измерили» дистанцию.

Почтальон на коне

Две команды почтальонов выстраиваются на старте, и по команде седлают палку и зажимают воздушный шар между коленями (получается «конь»), надевают шляпу и берут в руку мешок «почты». Стараясь ничего не уронить, игроки движутся до

поворотной фишки и возвращаются обратно, чтобы передать почту следующему почтальону. Если игрок теряет хоть один атрибут, он останавливается, экипируется и только потом продолжает движение.

Побеждает команда, которая быстрее доставит почту.

Пальцы веером

Собравшиеся делятся на две команды. Первые игроки по сигналу к старту надевают на пальцы катушки ниток, бегут до отметки и возвращаются к команде. Катушки передают второму игроку, который, надев их на пальцы, пробегает тот же путь. И так далее, пока последние игроки не закончат эстафету.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Подарок

Для каждой команды готовится по коробке, в которую плотно укладывается мишура, а на дно помещается несколько ирисок.

По команде первые игроки запускают руку в коробку и вытаскивают по одной конфете, затем передают коробки вторым участникам.

Побеждает команда, первой нашедшая все конфеты.

Подводное плавание

Для каждой команды - пара ласт и стакан воды. Первый участник встает на линию старта, надевает на ноги ласты, берет в руку стакан с водой и поднимает его над головой, оказываясь таким образом «под водой».

По сигналу начинается движение вперед. Совершив положенный путь, первый «подводник» передает ласты и стакан следующему. Если по ходу движения вода из стакана расплескалась, ее нужно добавить.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафета с утяжелением

Команды выстраиваются на линии старта. Первые участники берут в руки по гантели и по сигналу бегут к отмеченному месту, где в корзине находятся надутые воздушные шары для моделирования. Зажав подбородком шар, участники команд возвращаются на место и передают гантели вторым игрокам, а шары помещают в корзину.

Побеждает команда, которая быстрее перенесет воздушные шары.

Бобслей для мячика

В эстафете участвуют две команды. Первый игрок с мячом в руках бежит до стула, обегает его и возвращается в конец колонны. Мяч по цепочке передается стоящему впереди, один игрок передает его справа, другой – слева. Стоящий первым в колонне, получив мяч, пробегает дистанцию и т. д.

Побеждает более быстрая команда.

Гонг, гонг...

Половина участников команды выстраиваются в колонну у линии старта, вторая половина – у финиша. Первые игроки в каждой группе держат по крышке от кастрюли.

По сигналу они бегут навстречу друг другу, ударяют крышкой о крышку и возвращаются назад, передавая крышку следующему игроку.

Побеждает команда, оказавшаяся быстрее.

Игра в пирамидки

В эстафете участвуют две команды, в которых число человек кратно трем. После сигнала команда строит пирамидку из шести кубиков (три кубика в основании, затем два и сверху один), поднимает ее (каждый игрок держит по одному кубику основания) и движется к финишу. Обогнув финишную метку, игроки возвращаются и передают кубики следующей группе. Упавшие кубики могут быть поставлены на пирамидку только на месте старта.

Побеждает более быстрая и аккуратная команда.

Книжные гонки

Для проведения эстафеты требуются два небольших мяча и две книги. Формируются две команды и выстраиваются на стартовой линии. Каждый игрок команды участвует в гонках, зажав мяч между коленями и положив книгу на голову. Если книга падает, участник гонок оста-навливается, кладет книгу на голову и продолжает движение.

Побеждает быстрейшая команда.

Лучший ходок

Для игры нужны 2 пары галош огромного размера. Задача: распределиться по командам, и, одев галоши, добежать до стула и обратно, и передать другому.

Побеждает быстрее команда.

Официанты

Двум командам выдается по круглому подносу и 15-20 пустых пластиковых бутылок разного объема. Первый игрок берет поднос одной рукой, ставит на него одну бутылку, вторую руку убирает за спину и начинает движение к столу, находящемуся в противоположном конце помещения. Дойдя до стола, «официант» ставит бутылку и с подносом бегом возвращается к команде. Второй игрок повторяет эти действия. Рукой придерживать бутылку запрещается. При падении бутылки игрок возвращается к команде и берет другую.

Побеждает команда, быстрее «обслужившая свой столик».

Гонки с зонтиком

В эстафете принимают участие две команды. От каждой команды одновременно бегут два игрока, которые держат над собой раскрытый зонт. Зонт передается следующей паре как эстафетная палочка.

Побеждает быстрее команда.

Перепись населения

Соревнуются команды по принципу эстафеты. Участники бегут туда, где лежит лист бумаги и толстый маркер. Добежавший записывает имя любого участника своей команды (кроме себя и уже записанных) и, взяв маркер, бежит обратно, передает его другому участнику. Очень забавно, как последние игроки усиленно вспоминают, чье имя еще не записано. Игра позволяет лучше запомнить имена в новой компании.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Простое дело

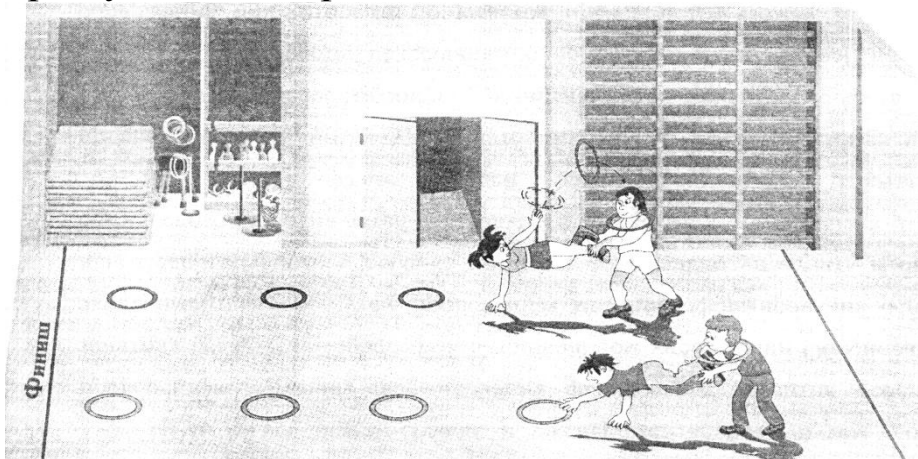
Две команды выстраиваются на линии старта. Первый игрок получает миску, наполненную водой, и по сигналу начинает бег, стараясь не расплескать воду. На финише в 15-20 шагах на некотором расстоянии друг от друга стоят три табуретки или

скамейки. Игрок ставит тарелку на табуретку, пролезает под ней (если используется скамейка, то перешагивает через нее), переставляет миску и т. д. Затем, взяв тарелку, возвращается обратно. Бег начинается второй игрок. Если команда закончила эстафету раньше, но воды в миске осталось меньше, чем у соперников, то игра закончилась вничью.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Властелин колец

Игроки распределяются по парам. На площадке отмечают две линии, расположенные на расстоянии 15 м одна от другой. Между линиями раскладывают пять колец по прямой напротив каждой пары. Диаметр колец – 30 см. Перед началом игры пары располагаются на линии старта. Первый игрок пары встает на руки, второй участник берет его за ноги.



По сигналу пары устремляются к финишной линии. Первый игрок передвигается на руках, старается как можно быстрее собрать кольца и надеть их себе на шею. Игроки, быстрее выполнившие задание и финиширующие первыми, становятся победителями.

Вариант 1. Собрать все кольца и одеть их на колышек, расположенный на финишной линии. Игра заканчивается, когда все кольца находятся на колышках.

Вариант 2. Переложить кольца с одного стула на другой, расположенный в нескольких метрах.

Вариант 3. Шагая руками, игрок подбирает кольцо, поворачивается к своему напарнику и, стоя на одной руке, второй рукой набрасывает кольцо на голову напарнику. Цель игры – быстрее набросить все кольца и дойти до финиша первыми.

Условие: пока не набросил очередное кольцо, двигаться дальше нельзя.

Команда – победительница определяется по наибольшему количеству набранных очков.

Вариант 4. Участник не идет на руках, а держит в них гимнастическое колесо, у которого с боков – ручки. Цель игры – на дистанции объехать все кольца и финишировать первыми.

Вариант 5. Игру можно проводить среди команд. Каждая команда делится на две группы, расположенные напротив друг друга на расстоянии 15 м. По сигналу первые пары команд, двигаясь навстречу вторым парам, собирают кольца, расположенные на отметках (первый игрок пары вешает их себе на шею). Дойдя до линии, где располагается вторая пара, игрок первой пары снимает кольца со своей шеи и надевает их на шею игроку второй пары. После того, как вторая пара получит все кольца, она начинает движение от своей линии к третьей паре, раскладывая кольца по отметкам. Последнее кольцо игрок надевает на шею участнику третьей пары, стоящему на руках, после чего тот может начать движение. Каждый игрок пары должен пройти на руках, собирая или раскладывая кольца.

Побеждает команда, выполнившая задание быстрее.

Стрельба из лука

Мишенью будет обыкновенное ведро, а луком – обычный репчатый лук. Ведро-мишень нужно установить на 5 метров дальше финиша. Луковицы уложите на финишной черте, их число должно соответствовать количеству участников.

Участник по сигналу начинает движение от старта к финишу. Прибежав к финишной черте, он берет луковицу и бросает ее, стараясь попасть в ведро. После броска он бежит к своей команде, чтобы передать эстафету следующему участнику.

Побеждает та команда, которая быстрее и точнее забросит луковицы в ведро (для удобства определения результата за каждое точное попадание можно давать команде дополнительное очко).

Грибники

На финише ставят три городка для каждой команды и прикрывают их цветными кругами – это «грибы». У первого игрока на старте в руках также три круга, но другого цвета. Игрок

бежит к финишу, меняет «грибам» шляпки и возвращается, передавая круги второму игроку. Если «гриб» упал, то движение продолжать нельзя.

Побеждает команда, которая была быстрее и аккуратнее.

Королевские забеги

На первом этапе представитель от каждой вырезает корону из пластиковой бутылки. Как только корона готова, первый участник команды водружает ее себе на голову и пробегает дистанцию. Если корона слетела с головы, то игрок возвращается к старту и начинает забег сначала.

Побеждает команда, игроки которой, включая и того, кто вырезал корону, прошли дистанцию быстрее.

Эстафета с булавами (кеглями)

Три команды по 5 человек в каждой выстраиваются за линией старта. На линии старта напротив каждой команды поставлены 4 булавы. На расстоянии 10 метров от линии старта параллельно ей отмечены 4 линии (на расстоянии 1 м одна от другой).

По сигналу руководителя первые игроки берут 1 булаву, бегут к четвертой линии и ставят на нее булаву, бегут обратно, берут следующую – ставят на 3-ю линию, третью булаву ставят на 2-ю линию, четвертую булаву - на 1-ю линию. После этого они бегут к своей команде и касаются руки второго игрока. Второй игрок бежит к 1-й линии, берет стоящую на ней булаву, возвращается обратно на линию старта, в таком же порядке он переносит вторую, третью, четвертую булаву. Поставив все булавы на линию старта он касается руки следующего игрока. Третий - опять расставляет булавы по линиям, начиная от 4-й и т. д. Если булава упадет, игрок должен вернуться и поставить ее.

Побеждает команда, выполнившая задание первой.

От одного до пяти

Это веселое состязание с пластмассовыми мячами, разными по размеру. Для игры еще необходимы две пластмассовые клюшки. Соревнуются две команды по пять человек. Первые игроки должны клюшкой провести один мяч метров семь. На финише стоит большая булава, ее-то участник и должен обойти, и вернуться в свою команду. Второй игрок ведет уже два

пластмассовых мяча, третий - три, четвертый - четыре, пятый - пять. Это очень трудно, но увлекательно.

Побеждает команда, которой удастся провести большее число мячей.

Ритм-эстафета

У первых участников команд в руках гимнастические палки.

По сигналу игроки бегут с ними к стойке, находящейся в 15 м от линии старта, оббегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами ребят, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, участник поднимает палку и передает ее партнеру, стоящему перед ним, тот – следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все участники.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафета с шариками

В эстафете могут участвовать 2-3 команды по 5-6 человек.

Этапы эстафеты:

1. *Первый этап* - пронести шарик на голове. Если упадет, остановиться, поднять и вновь продолжать движение.

2. *Второй этап* - бежать или идти шагом, а шарик гнать по воздуху.

3. *Третий этап* - нести два шарика, прижав их друг к другу, между ладонями.

4. *Четвертый этап* - гнать шарик по полу, огибая расставленные змейкой городки (кегли, игрушки).

5. *Пятый этап* - пройти дистанцию с шариком, привязанным метровой ниткой к щиколотке ноги.

6. *Шестой этап* - нести шарик на ракетке от настольного тенниса или в большой ложке.

7. *Седьмой этап* - зажать шарик между колен и прыгать с ним, как кенгуру.

Быстро за мячом

Игроки строятся в шеренгу перед натянутой сеткой (шнуром) на расстоянии 0,5 м. Бросив через нее мяч, они быстро

проходят под сеткой и ловят его после отскока от земли. Затем задание выполняет вторая шеренга игроков.



Побеждает та команда, которая выполнила задание с меньшим количеством штрафных очков (за непоиманный мяч).

Хоккеисты

Для эстафеты понадобятся пластиковые бутылки разных размеров, пустые и наполненные водой (6-7 штук). Бутылки с водой расставляются по прямой линии через 1 метр. В конце пути устанавливаются или намечаются ворота. Две команды получают по клюшке. Задача первого игрока: при помощи клюшки довести пустую пластиковую бутылку, огибая препятствия змейкой, до ворот (забить), после чего вернуться к команде и передать клюшку следующему «хоккеисту».

Побеждает наиболее быстрая команда.

Не отклоняясь от маршрута

Игроки обеих команд выстраиваются цепочками в затылок друг другу. Против каждой команды на земле проводится черта длиной 5-6 м с кругом в конце.

По сигналу руководителя члены команд один за другим бегут точно по черте к центру круга. Достигнув его, поднимают правую руку и, глядя вверх, начинают кружиться. Сделав 5 полных оборотов на месте, они бегут по черте обратно, снова стараясь не сойти с нее.

Выигрывает команда, которая быстрее закончит соревнование.

Встречная эстафета с брусками

Дети делятся на команды по 6 - 8 человек в каждой. Участники строятся во встречных колоннах по одному на расстоянии 8 - 10 м одна от другой. Направляющие колонн первой группы получают по 3 деревянных бруска, толщина и ширина которых не менее 10 см, длина - 25 см. Положив 2 бруска (один на линии старта, другой впереди, в шаге от первого), каждый из управляющих становится на бруски обеими ногами, а третий брусок держит в руках.

По сигналу игрок, не сходя с брусков, кладет третий брусок перед собой и переносит на него ногу, которая была сзади. Освободившийся брусок он перекладывает вперед и переносит на него ногу. Так игрок передвигается до противоположной колонны. Направляющий противоположной колонны, получив бруски за линией старта, выполняет то же.

Побеждает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

Ночное ориентирование

На расстоянии 10 метров от старта устанавливается табуретка и первым участникам закрываются глаза.

По сигналу они должны дойти или добежать до табурета, обойти его и, вернувшись по команде, передать эстафету следующим участникам, которые уже стоят с завязанными глазами. И так вся команда. Во время движения команда может помогать своим участникам возгласами: «правее», «левее», «вперед», «назад». А поскольку кричат одновременно все команды, игрок должен разобрать, какие призывы относятся именно к нему. Когда на линию старта возвращается последний игрок, для всей команды наступает «день». Для кого «день» наступит раньше, те и победили.

Цветочный сезон

Первый участник бежит дистанцию до середины, где в коробке находятся цветочные горшки разных размеров. Взяв один, он достигает финиша и оставляет там горшок. Остальные участники команд ставят свои емкости так, чтобы получился ряд от меньшего горшка к большему. Последний игрок добегают до финиша, собирает горшки, составляя их один в один, и несет к линии старта.

Побеждает команда, игроки которой будут быстрее.

Веселые поварята

Для этой эстафеты понадобятся два поварских колпака, две курточки или два белых халата, два фартука. Предметы раскладываются на табуретках, находящихся на линии старта, на противоположных табуретках ставят по кружке, наполненной водой, по бутылке с широким горлышком из-под кефира, кладут по столовой ложке. Участники состязания делятся на две команды. Они выстраиваются на линии старта.

По сигналу ведущего первые номера подбегают к табурету, надевают колпак, куртку и фартук и бегут к противоположным табуретам. Затем берут ложки, один раз зачерпывают воду из кружки и наливают ее в бутылку, после чего возвращаются к своей команде и раздеваются, передав второму номеру фартук и колпак. Он быстро одевается и выполняет то же задание и т. д.

Выигрывает та команда, которая завершит эстафету первой.

От одного до пяти

Это веселое состязание с пластмассовыми мячами, разными по размеру. Для игры еще необходимы две пластмассовые клюшки. Соревнуются две команды по пять человек. Первые игроки должны клюшкой провести один мяч метров семь. На финише стоит большая булава, ее-то участник и должен обойти и вернуться в свою команду. Второй игрок ведет уже два пластмассовых мяча, третий - три, четвертый - четыре, пятый - пять. Это очень трудно, но увлекательно.

Побеждает команда, которой удастся провести большее число мячей.

Проведи мяч

Играющие становятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу ставятся кубики (5–6 штук) на расстоянии 1,5 м.



По сигналу воспитателя первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут два-три предмета, в игру включаются следующие ребята и т. д. Каждый выполнивший задание встает в конец своей колонны.

Побеждает команда, игроки которой будут быстрее.

Лиса Алиса и кот Базилио

Эстафета парная, так как персонажи сказки тоже неразлучны. Один из участников Алиса, другой Базилио. Тот, кто изображает лису, одевает на одну ногу имитацию гипса (валенки большого размера, обмотанный бинтом). Участнику, изображающему кота, завязывают глаза, и одевают табличку с надписью: «Слепой».

Держась друг за друга, «слепой» и «хромой» преодолевают препятствие.

Выигрывает та команда, которая завершит эстафету первой.

Огородники

Дети разбиваются на 2 группы. Они становятся за линией старта в колонны. Вместо финишной черты нарисовано 5 кругов. Каждой команде выдается ведро. В нем находится 5 овощей.

По сигналу первый игрок бежит с ведром к нарисованным кружкам. Здесь он «сажает» овощи. В каждый кружок необходимо поместить по одному продукту. Игрок возвращается с пустым ведром и передает его следующему. Второй участник должен «собрать урожай». Полное ведро он передает третьему игроку. Соревнование продолжается.

Выигрывает та команда, которая завершит эстафету первой.

Эстафеты к «Весёлым стартам»

1. Меткие стрелки (забрасывание мяча в корзину)
2. Не намочи ног (бег по дискам)
3. С кочки на кочку (прыжки на двух ногах по дискам)
4. Самые ловкие (в паре несут на ложке шарик)

Весёлые старты (с мячом в парах)

1. Если с другом вышел в путь (пронести мяч, зажатый между лбами)
2. Калабаш (пронести мяч, зажатый между висками)
3. Зажми спиной (пронести мяч, зажатый спинами)

4. Дружные плечи (пронести мяч, зажатый плечами)
5. Пингвины (прыжки до ориентира с зажатым мячом между ног)
6. Передача мяча подбородком каждому игроку команды (дети стоят парами спиной друг к другу)
7. Передача мяча друг другу в движении

Прыжковая эстафета

1. Прыжки на одной ноге до флажка
2. Прыжки на двух ногах с набивным мячом в руках
3. Прыжки боком через предметы
4. Прыжки с зажатым мешочком между ног
5. Прыжки скрещенными ногами
6. Прыжки «по – лягушачьи»
7. Прыжки с диска на диск.

Беговая эстафета (парами)

1. Гладкий бег парами (до ориентира и обратно)
2. Стоя спиной друг к другу, взяться за руки, бег боком
3. Бег на трёх ногах (2 ноги в середине связаны)
4. Тачка (один стоит на руках, другой держит его за ноги)
5. Бег в ластах (у каждого в паре по одному ласту)
6. Бег парами между кеглями

Эстафета с обручами

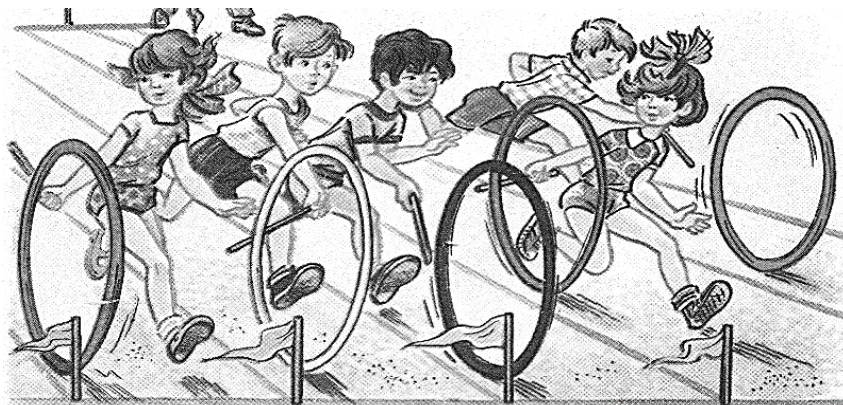
1. Пролезь в обруч
2. Перебраться на другую сторону стоя ногами на обруче, держась руками за верхний край обруча
3. Шагай по обручам (обручи лежат на двух скамейках)
4. Цирк (бег с двумя обручами, одетыми на руки, руки в стороны)
5. Бег в обруче вдвоём
6. Пролезь в обруч вперёд ногами, опираясь на руки.

Спринт обручей

По сигналу играющие палочкой посылают обруч вперед. Задача играющего – первым, не нарушая границ дорожки, пригнать свой обруч к финишу.

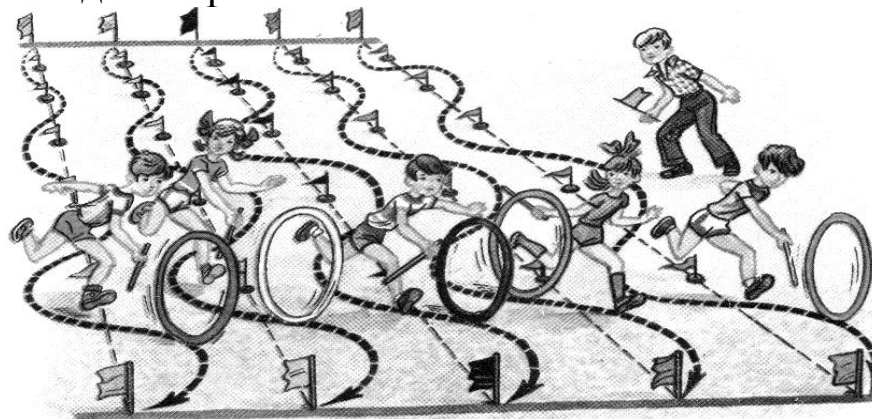
Правила:

- Кольцо, упавшее на дистанции можно поднять и продолжить эстафету.
- Если обруч пересек линию дорожки и сбил обруч соперника, бегуну, чей обруч был сбит, добавляется 2 очка за счет виновного.
- Тот, кто первым пересек линию финиша, получает 10 очков, второй – 9, третий – 8 и т.д.



Побеждает команда, которая в итоге трех забегов наберет большее количество очков.

Вариант. Усложняя эстафету разложить по дистанции метки, которые необходимо пройти «змейкой»



Эстафеты по кругу

1. Передать флажок (две команды встают спиной к центру круга, по сигналу первые игроки бегут по кругу в одну сторону до своей колонны передают флажок второму игроку, сам встаёт в конце колонны).

2. Передать шапку (игроки стоят в двух кругах, у первого игрока на голове шапка, передать шапку с головы на голову в своём круге).

3. Поймал – садись (дети стоят в двух кругах, капитан стоит в центре круга, поочерёдно перебрасывает мяч каждому участнику, поймав мяч, играющий бросает мяч обратно, и приседает).

4. Пробрись через обруч (дети стоят по кругу, держа обручи перед собой. Первый ребёнок кладёт свой обруч на пол и быстро пробирается через все обручи, когда доходит до своего обруча, поднимает его вверх, это сигнал другому участнику начать движение).

Эстафеты со скамейкой

1. Бег по скамейке.

2. Подлезание под скамейку.

3. Пройти по узкой стороне скамейки.

4. Прыжки через скамейку (опираясь руками на скамейку, перекинуть ноги).

5. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками

6. Чья команда быстрее поменяет место (дети сидят на скамейке, по сигналу первые игроки бегут на встречную скамейку и садятся в конце скамейки. Как только игрок сел, это сигнал для следующего игрока).

7. На одной ноге (одна нога стоит на скамейке, другая на полу).

Эстафета «6 из 49»

У воспитателя корзина с мячами, на каждом мяче номера от 1 до 6. Каждому номеру соответствует вид спорта:

1 – футбол

2 – хоккей

3 – лыжи

4 – рыбалка

5 – подводное плавание

6 – волейбол

Капитаны команд по очереди достают мячи с цифрами.

№ 1 «Футбол» (дovести ногой до ворот воздушный шар).

№ 2 «Хоккей» (забить шайбу в ворота гимнастической палкой).

№ 3 «Лыжи» (на лыжах из бутылок добежать до флажка).

- № 4 «Рыбалка» (удочкой на магнитах вытащить рыбки).
№ 5 «Подводное плавание» (в ластах дойти до флажка).
№ 6 «Волейбол» (перекидывание мяч через верёвку).

Эстафеты с санками

1. Быстрые санки (с санками добежать до флажка и вернуться).
2. Гонщики санок (сидя на санках ногами отталкиваться до флажка).
3. Быстрые упряжки (один сидит – другой везёт, обратно меняются местами).
4. Держась за спинку санок добежать до флажка.
5. Бег змейкой с санками между кеглями.

Командный турнир

Большое удовольствие принесет игра-эстафета для детей, состоящая из нескольких соревнований. Она подойдет ребятам любого возраста.

Задания для турниров:

- При помощи спичек выложить заданную фразу. На это детям отводится определенное время.
- Пронести коробок, удерживая его на макушке. Для такого турнира необходимо обозначить линии старта, финиша. Если спичечный коробок падает на землю, то ребенку необходимо остановиться. Подняв его, он вновь кладет на макушку и продолжает свое движение.
- Два спичечных коробка размещаются на плечах, словно погоны. Каждый игрок должен с ними преодолеть дистанцию от старта до финиша и вернуться обратно.
- Коробок ставится торцом на кулак. С такой ношей необходимо добраться до финиша и вернуться к своей команде.
- Для участников команд в выделенных местах рассыпают по 3-5 коробок спичек. Необходимо быстро их собрать. При этом спички должны быть собраны правильно. Все головки с серой обращены в одну сторону.
- Из спичек необходимо построить «колодец». На такое задание отводится 2 минуты. Победителем считается та команда, которая построит самый высокий «колодец».

- Для следующего задания понадобится только внешняя часть коробка. Такую «обложку» необходимо нацепить на нос.

Участники должны преодолеть с ней дистанцию от старта до финиша, а затем передать ее следующему игроку. При этом руки не должны принимать участие.

Эстафеты для детей - это отличный способ разнообразить досуг ребят. Кроме того, от таких соревнований удовольствие получают не только малыши, но и взрослые, принимающие участие или наблюдающие за состязаниями.

7. КОМБИНИРОВАННЫЕ ЭСТАФЕТЫ ПРИ НЕТРАДИЦИОННОМ ДЕЛЕНИИ ЗАЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



В данном разделе представлена система работы по комплексному развитию физических, коммуникативных, игровых и морально-волевых качеств у детей 5-7 лет. Предложены подробная характеристика, классификация и методика проведения эстафет.

Их разнообразие, нетрадиционная организация позволяют педагогам вызвать у детей стойкий интерес к занятиям по физкультуре, а также использовать их на физкультурных развлечениях, спортивных праздниках, прогулках, в походах.

Пошаговые инструкции к каждому виду эстафеты, иллюстрации-схемы удобны в практическом применении. Представленные материалы (методика проведения игр; содержание и схемы игр-эстафет с традиционным и нетрадиционным делением зала; игры-эстафеты малой и большой подвижности и др.) составлены с учетом различий в уровне физической подготовленности детей, прошли успешную апробацию в ряде дошкольных учреждений.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Эстафета 1

1. Подойти к низким дугам (30 см), встать на четвереньки, опираясь на колени и предплечья, проползти под двумя дугами, встать.
2. Добежать до веревочек, привязанных к кеглям (высота 20 см), встать прямо, прыгать на двух ногах через три веревочки.
3. Добежать до мата, встать на него, присесть, сгруппироваться, сделать кувырок вперед, сойти с мата.

4. Добежать до намеченной линии, взять кольцо, расположить его горизонтально в руке перед грудью, махом руки забросить кольцо на стойку, приседая и прицеливаясь.

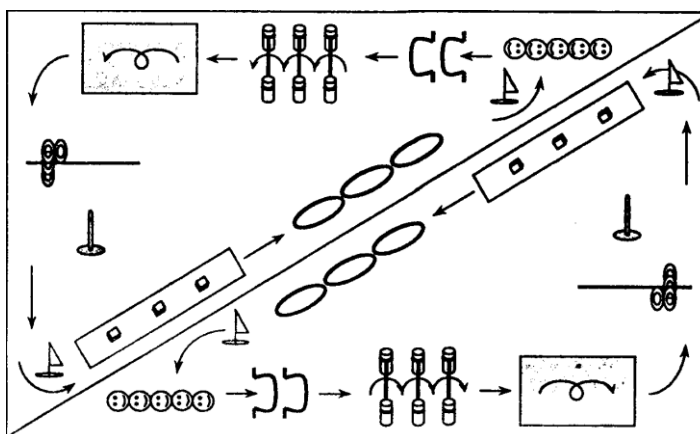
5. Добежать до флажка, обежать его справа.

6. Добежать до скамейки, встать на нее, руки в стороны. Пройти по скамейке, перешагивая через кубики, до конца, спрыгнуть на две ноги.

7. Добежать до первого обруча, встать в обруч, пролезая в него снизу, положить обруч, встать во второй обруч – выполнить то же самое, встать в третий обруч – повторить задание.

8. Добежать до флажка, обежать его справа и вернуться к команде.

9. Передать эстафету следующему игроку касанием плеча.



Эстафета 2

1. Подойти к скамейке, лечь на живот, проползти до конца, подтягиваясь на руках, обхватив края скамейки, встать.

2. Подойти к первому обручу, поднять одну ногу, согнутую в колене, руки поставить на пояс. Прыгать на одной ноге из обруча в обруч.

3. Подойти к первому кубику, положить руки за голову. Перепрыгивать через кубики на двух ногах.

4. Подойти к корзине, взять мяч. Встать около первой кегли, мяч зажать между коленей. Прыжками на двух ногах дойти до флажка, взять мяч в руки.

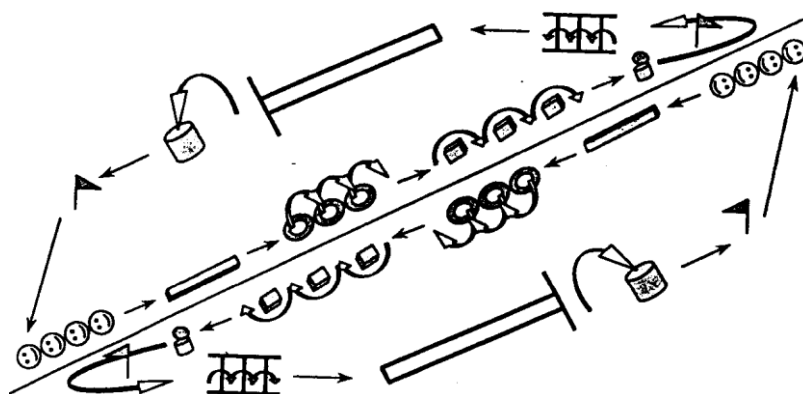
5. Подойти к лежащей на полу лестнице, пройти с мячом в руках по лестнице, наступая каждой ногой на рейки.

6. Подойти к начерченной узкой дорожке, пройти по ней вперед, отбивая мяч одной рукой об пол.

7. Подойти к черте, бросить мяч двумя руками от груди в корзину.

8. Присев, прыгать на двух ногах до флажка, обежать флажок с правой стороны и вернуться к команде.

9. Передать эстафету следующему игроку касанием ладони.



Эстафета 3

1. Подойти к шнуру, руки поставить на пояс, прыгать попеременно на одной и другой ноге через шнур, продвигаясь вперед.

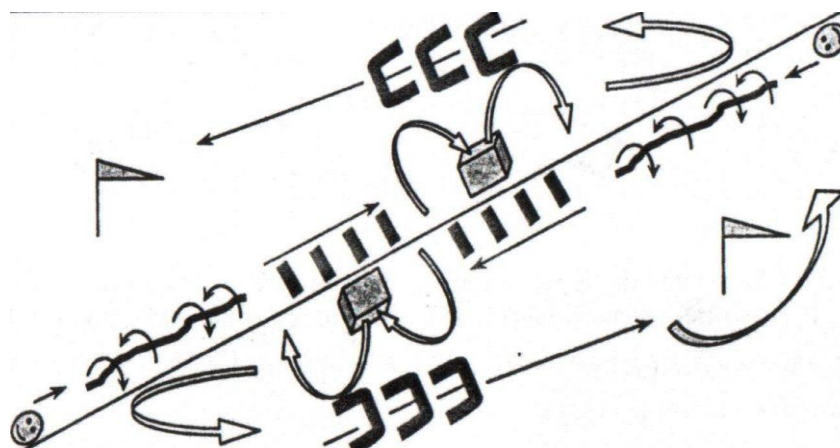
2. Подойти к разложенным на полу палкам, встать боком к первой палке, прыжками на двух ногах двигаться до конца.

3. С разбега запрыгнуть на куб (40x40см), спрыгнуть с куба с поворотом на 180°.

4. Подойти к дугам, лечь на живот, проползти по-пластунски, встать.

5. Добежать до флажка, обежать его.

6. Передать эстафету следующему, касаясь рукой его плеча.



Эстафета 4

1. Подойти к скамейке, встать на нее, руки поставить на пояс; прыгать на двух ногах с продвижением вперед.

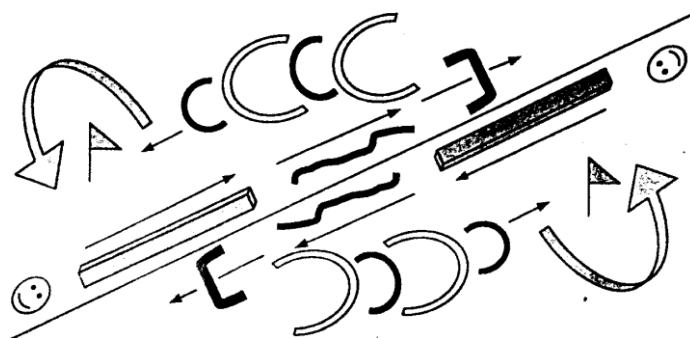
2. Подойти к шнуру, руки за головой; пробежать по шнуру, наступая на него каждой ногой.

3. Подойти к дуге, встать на колени, проползти под дугой; встать.

4. Подойти к высокой планке (высота 60 см), встать к ней боком, подлезть под нее, выпрямиться, перешагнуть через низкую планку (высота 30 см). Дойти до конца, подлезая и перешагивая через высокую и низкую планки.

5. Добежать до флажка, обежать его.

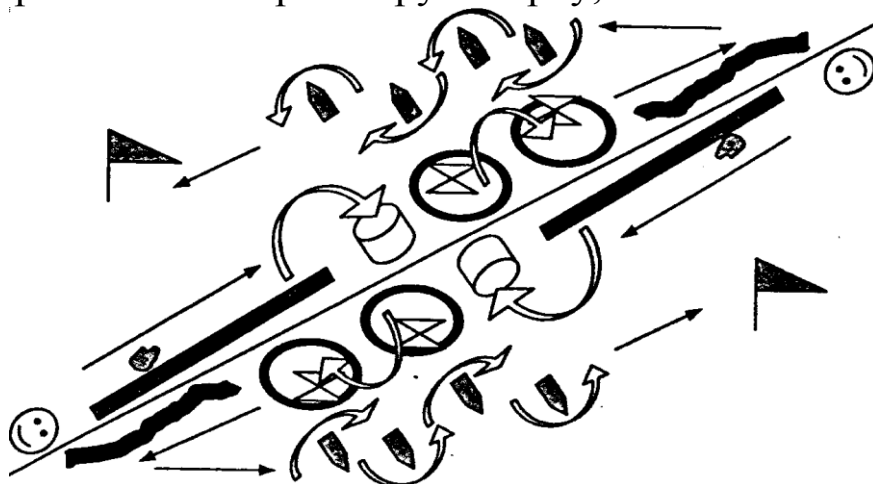
6. Передать эстафету следующему, касаясь его плеча.



Эстафета 5

1. Подойти к узкой рейке, взять мешочек с песком из корзины, положить его на голову, руки в стороны. Пройти по рейке быстрым шагом, сохраняя равновесие. Положить мешочек в пустую корзину.

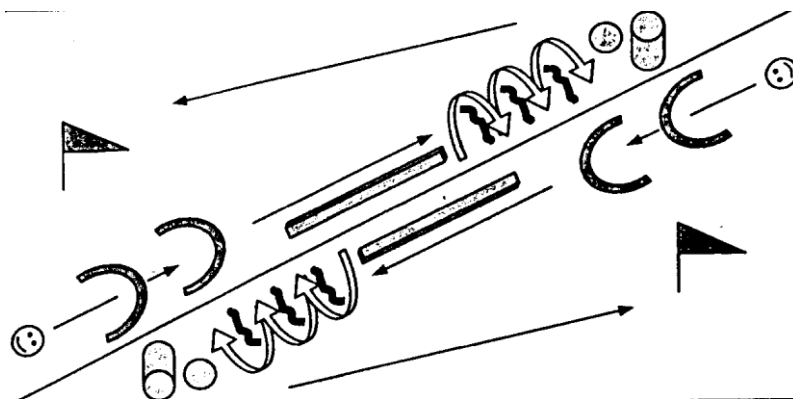
2. Подойти к первому обручу, пролезть в него сверху, выйти из него; пролезть во второй обруч сверху, выйти из него.



3. Встать на канат боком, пройти приставным шагом по канату.
4. Подойти к кеглям, встать на колени, проползти между кеглями, встать.
5. Добежать до флажка, обежать его.
6. Передать эстафету следующему, касаясь его плеча.

Эстафета 6

1. Подойти к дугам, перелезть через одну дугу, затем через другую.
2. Подойти к скамейке, встать на нее, руки на поясе; пройти по скамейке в полуприседе, спрыгнуть на две ноги.
3. Подойти к шнурам, прыжками на двух ногах перепрыгнуть через все шнуры.
4. Взять набивной мяч из корзины, встать на колени и ладони, провести мяч, толкая головой до отметки, встать.
5. Добежать до флажка, обежать его.
6. Передать эстафету следующему, касаясь рукой его плеча.

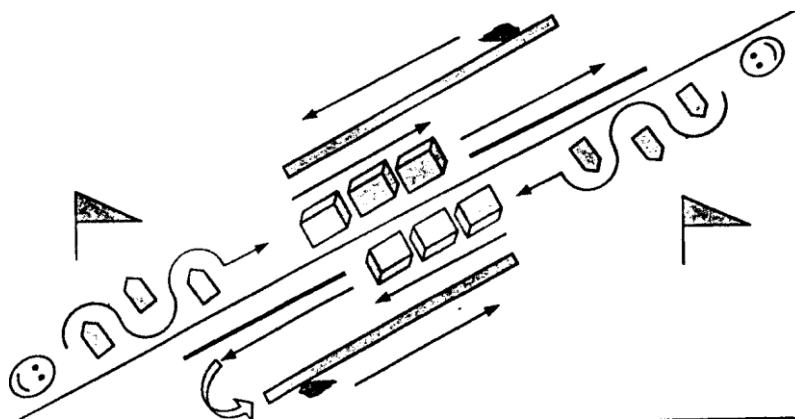


Эстафета 7

1. Подойти к первой кегле, руки на поясе, проскакать на одной ноге между 3 кеглей.
2. Подойти к кубу (20 см), руки за головой, пройти по кубам, наступая одной ногой на каждый куб.
3. Подойти к линии, встать прямо. Руки на поясе, ноги скрестно; прыжки вперед до отмеченной линии.
4. Подойти к узенькой дорожке, взять мешочек с песком, встать на четвереньки, положить мешочек на спину, проползти по дорожке, встать.
5. Добежать до флажка, обежать его; взять другой флажок.

6. Закончить эстафету, подняв флажок вверх.

7. Выигрывает та команда, которая первая и без ошибок выполнит все задания.

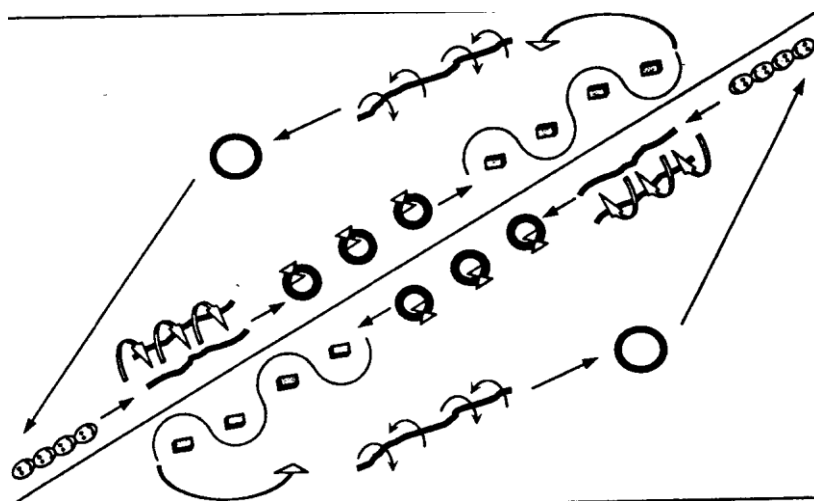


Эстафета 8

1. Подойти к «ручейку» (2 шнура на расстоянии 20 см друг от друга).

2. Встать прямо, руки на поясе, прыгать на двух ногах через весь «ручеек» (2-3 м).

3. Подбежать к обручу, взять его в руку, пролезть в него сверху (надеть на себя), положить обруч на место, подойти ко второму обручу – сделать то же самое, подойти к третьему обручу – повторить задание.



4. Подойти к кубу, встать на четвереньки, опираясь на стопы и кисти, проползти змейкой между четырьмя кубами, встать.

5. Подойти к шнуру, встать с одной стороны, руки на поясе, одну ногу согнуть в колене, прыгать на одной ноге через шнур

вправо и влево, продвигаясь вперед (2-3 м). Остановиться около начерченного круга.

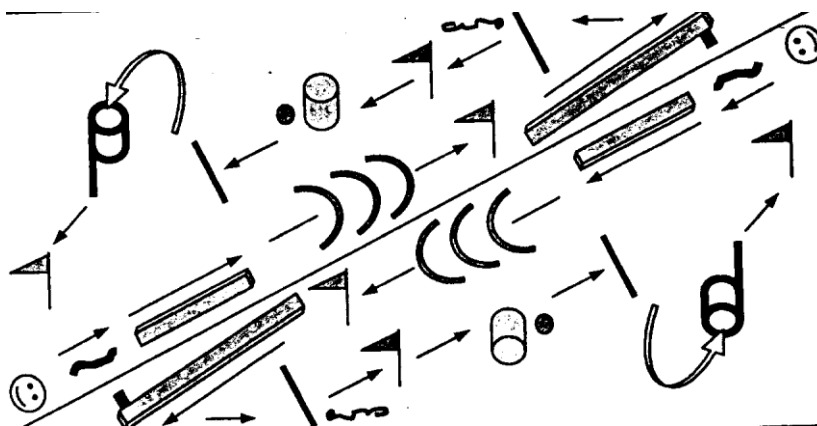
6. Взять в кругу первый предмет (мяч) и, отбивая мяч об пол одной рукой, продвигаться в обратном направлении, то есть к команде.

7. Передать эстафету, касаясь мячом руки следующего игрока.

Эстафета 9

1. Подойти к шнуру. Встать боком, руки на поясе; пройти приставным шагом по шнуру, закрученному спиралью; дойти до конца шнура.

2. Подойти к скамейке, повернуться к ней спиной, руки на поясе; в таком положении пройти до середины скамейки, повернуться на 180°, дойти до конца скамейки, спрыгнуть на две ноги.



3. Подбежать к дуге, встать на четвереньки, опираясь на колени и кисти, проползти под тремя дугами, не вставая. Встать. Обежать флажок справа.

4. С разбега вбежать на наклонную доску, пробежать, сохраняя равновесие, руки в стороны. Спрыгнуть вперед-вверх из глубокого приседа.

5. Подбежать к черте, взять со стойки короткую скакалку, прыжками с ноги на ногу допрыгать до флажка, положить скакалку в коробку. Обежать флажок справа; взять из корзины мяч.

6. Бежать до намеченной линии, отбивая мяч поочередно правой и левой рукой; остановиться у черты с мячом в руках.

7. Сделать бросок мяча в кольцо (высота 2 м) двумя руками от груди (расстояние 2-3 м).

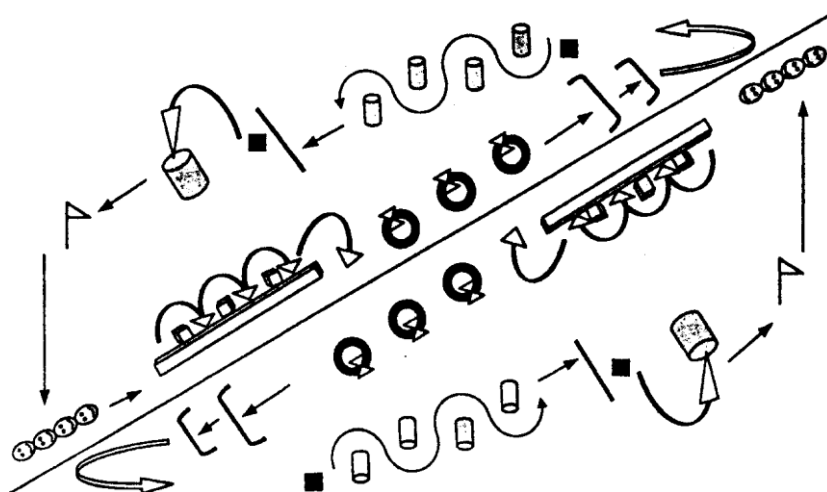
8. Добежать до флажка, обежать его с правой стороны.
9. Передать эстафету касанием ладони следующего игрока.

Эстафета 10

1. Подойти к скамейке, встать на нее, руки на поясе, пройти по скамейке с высоким подниманием бедра, переступая через кубики, спрыгнуть на две ноги.

2. Подойти к первому обручу, взять его в руки, пролезть в него снизу, положить на место, подойти ко второму обручу, сделать то же, подойти к третьему обручу – повторить задание.

3. Подойти к планкам (высота 30 см), лечь на живот, проползти под 3 планками по -пластунски, встать.



4. Подойти к первой кегле, взять из корзины кубик, встать с одной стороны, руки на поясе, одну ногу согнуть в колене. Продвигаться между 3 кеглями на одной ноге прыжками и толкать кубик до конца пути, взять кубик в руки.

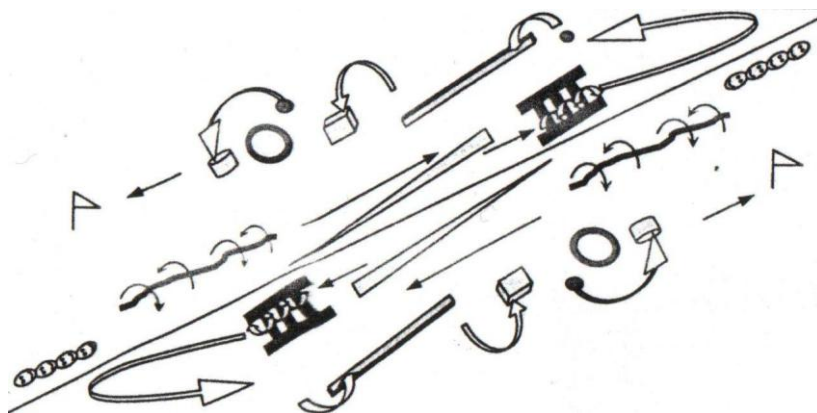
5. Подойти к черте, бросить кубик в корзину одной рукой, отведя руку вверх за голову (расстояние 4 м).

6. Добежать до флажка, обежать его и вернуться к команде.
7. Передать эстафету касанием ладони следующего игрока.

Эстафета 11

1. Подойти к шнуру, встать с одной стороны, руки на поясе, одну ногу согнуть в колене, прыгать на одной ноге вправо и влево, продвигаясь вперед.

2. Подойти к наклонной доске, лечь на живот, руками обхватить боковые края доски. Подтягиваясь на руках, проползти до конца доски, сойти в одну сторону от доски, встать.



3. Подойти к лестнице, лежащей на полу. Пройти по рейкам лестницы на чуть согнутых ногах и ладонях (по-медвежьему), встать.

4. Подойти к скамейке, взять мяч в корзине, встать на скамейку, нагнуться, прокатить мяч двумя руками по скамейке, выпрямиться, спрыгнуть на две ноги с мячом в руках.

5. С разбега запрыгнуть на куб (40x40 см), бросить мяч в корзину двумя руками снизу. Спрыгнуть в плоский обруч (расстояние 15-20 см).

6. Подбежать к корзине, взять флажок, встать первым на противоположной стороне – помахать флажком, то есть передать эстафету следующему игроку.

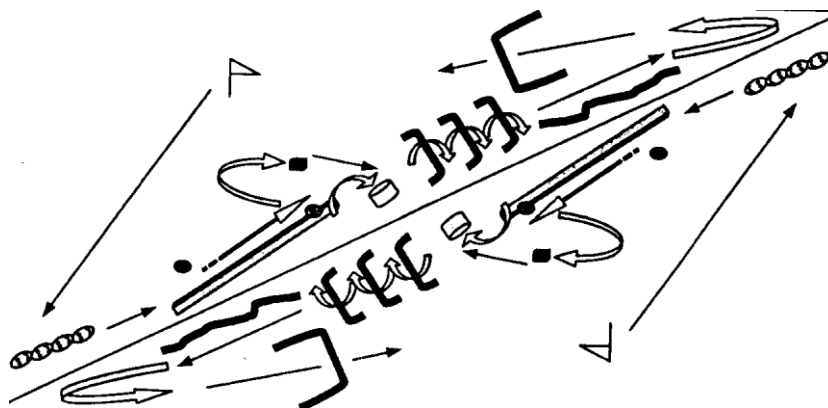
Эстафета 12

1. Подойти к скамейке, взять мяч из корзины; Встать на скамейку, пройти вперед, отбивая мяч о скамейку одной рукой впереди себя. Дойти до конца скамейки, повернуться влево, бросить мяч в корзину, повернуться обратно.

2. Сделать прыжок вперед-вверх, сорвать один кубик, подвешенный на высокой планке, на нитке (высота до кубика – выше поднятой руки ребенка на 25-30 см), кубик положить в корзину.

3. Подойти к первой низкой планке (высота 20 см), встать прямо, руки на поясе; прыгать на двух ногах через 3 планки, продвигаясь вперед.

4. Подойти к шнуру, встать боком, руки на поясе; пройти приставным шагом до конца шнура.



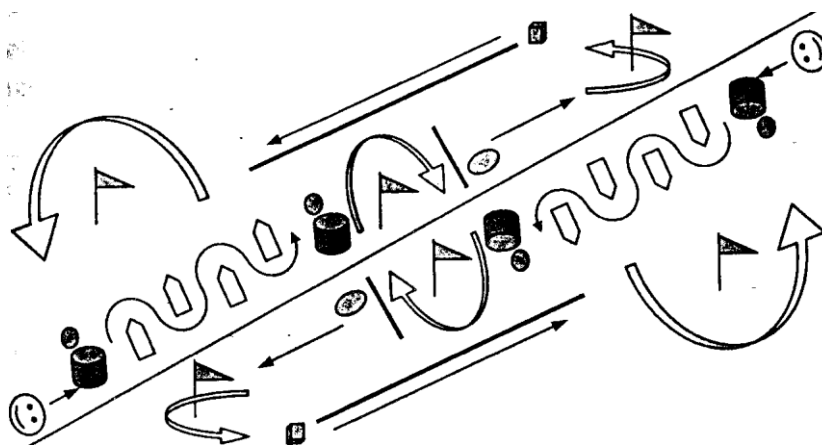
5. Подойти к дуге (высота 50 см), подлезть под нее, не касаясь руками пола.

6. Добежать до флажка, обежать его и вернуться к команде.

7. Передать эстафету касанием ладони следующего игрока.

Эстафета 13

1. Подойти к корзине, взять большой резиновый мяч, встать рядом с первой кеглей. Продвигаться вперед между кеглями и вести мяч, отбивая его одной рукой об пол; взять мяч, положить в корзину. Обежать флажок слева.



2. Подбежать к намеченной черте, взять набивной мяч, встать на четвереньки, опираясь на колени и кисти, мяч положить перед собой. Продвигаться вперед, толкая мяч перед собой до флажка; встать, положить мяч в корзину; обежать второй флажок справа.

3. Взять кубик из коробки, встать около намеченной черты, зажать кубик между коленей; прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед до конца узкой дорожки.

4. С кубиком в руках добежать до флажка, обежать его с левой стороны и вернуться к команде.

5. Передать эстафету, касаясь кубиком руки следующего игрока.

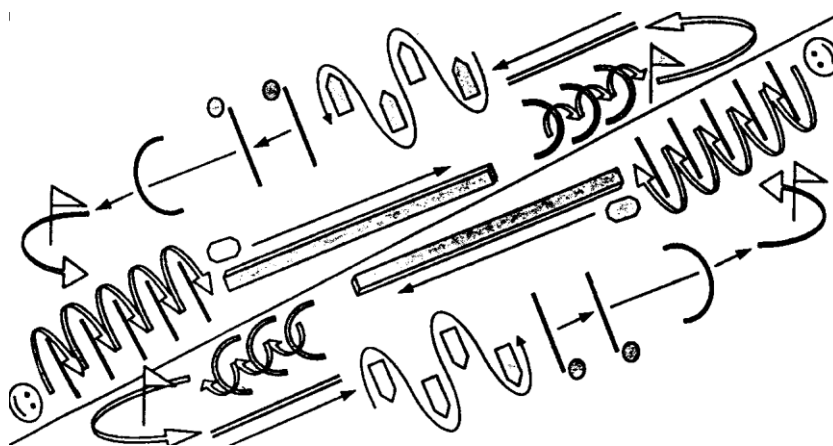
Эстафета 14

1. Подойти к первому шнуру, встать прямо, руки на поясе; пробежать через 5 шнуров, перескакивая с ноги на ногу; остановиться около скамейки.

2. Взять в коробке мешочек с песком, встать на скамейку, положить мешочек с песком на голову, руки в стороны. Пройти до конца скамейки, не опуская головы, снять мешочек с головы, спрыгнуть на две ноги; мешочек положить в коробку.

3. Подбежать к первой дуге (высота 50 см); встать боком, подлезть под нее, не задевая пол руками; выпрямиться; перешагнуть через низкую планку боком (высота 30 см); подойти ко второй дуге, подлезть под нее, выпрямиться; перешагнуть через вторую планку; подлезть под третью дугу; выпрямиться.

4. Добежать до флажка, обежать его слева; добежать до узкой дорожки.



5. Встать прямо, руки на поясе; одну ногу поднять, согнув в колене; проскакать на одной ноге до конца дорожки.

6. Подбежать к первой кегле; встать на четвереньки, опираясь на чуть согнутые ноги и кисти (по-медвежьему). Пойти между кеглей, выпрямиться.

7. Побежать к намеченной линии, взять мяч; бежать вперед, отбивая мяч одной рукой об пол; остановиться с мячом у намеченной линии.

8. Присесть на корточки, оттолкнуть мяч двумя руками от себя, прокатить мяч под дугой, встать.

9. Добежать до флажка, обежать его слева и вернуться к команде.

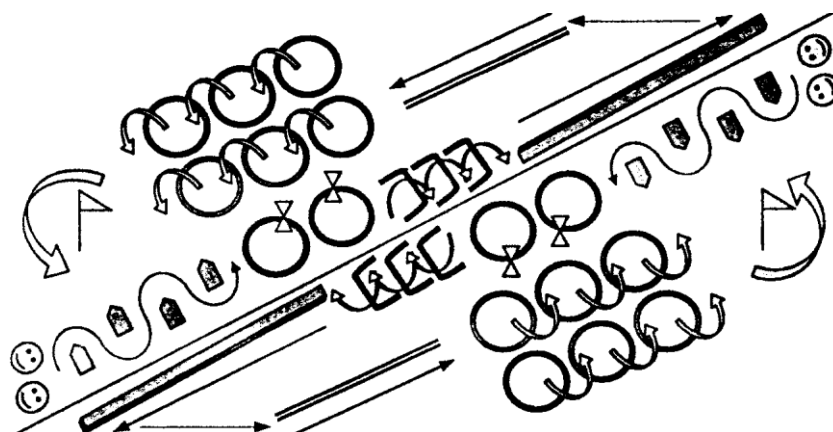
10. Передать эстафету касанием ладони следующего игрока.

Эстафета 15

1. Первой паре пробежать «змейкой», держась за руки, до кеглей.

2. Подбежать к обручу, взять его, пролезть в него сверху, положить обруч, выйти из него; подойти ко второму обручу – сделать то же. Встать лицом к планкам.

3. С разбега последовательно перепрыгнуть через 3 планки (высота 20 см), отталкиваясь одной ногой.



4. Добежать до скамейки; встать на нее друг за другом боком, держась за руки. Пройти приставным шагом до конца скамейки; сойти с нее без прыжка.

5. Подойти к узеньким дорожкам, взяться за руки, руки в стороны; пройти на носочках до конца дорожки (3 м).

6. Подойти к обручам, встать каждый около своего, руки на поясе; прыгать из обруча в обруч на двух ногах; выйти из обручей, взяться за руки.

7. Бегом добежать до флажка, обежать его справа и вернуться к команде.

8. Передать эстафету хлопком о ладонь следующей паре.

Эстафета 16

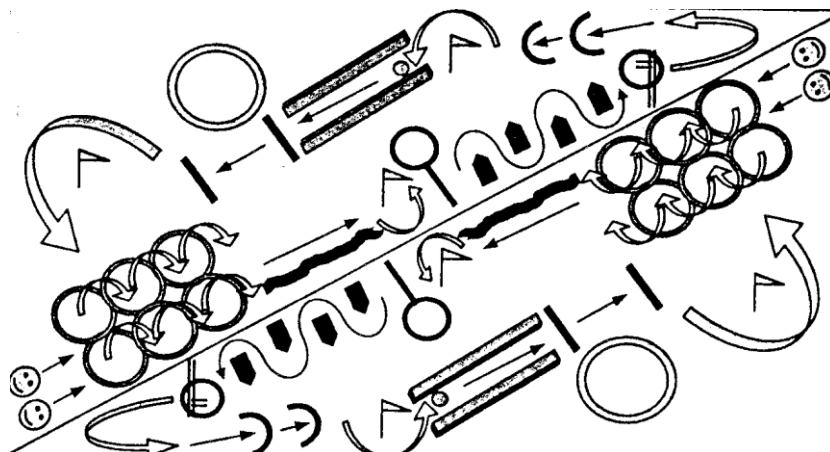
1. Подойти к первой паре обручей, лежащих на полу; взяться за руки. Прыжками на одной ноге продвигаться из обруча в обруч (3 шт.)

2. Подбежать к шнуру, встать боком, держась за руки; пройти по шнуру приставным шагом до конца.

3. Добежать до флажка, обежать его справа.

4. Подбежать к намеченной линии, взять со стойки обруч, надеть его сверху, взять в руки на уровне пояса, держась одной рукой впереди, другой сбоку; пробежать в обруче между 4 кеглями; остановиться, положить обруч, выйти из него; повесить на стойку.

5. Подойти к первой дуге (высота 50 см), пролезть под двумя дугами не касаясь руками пола, держаться за руки; выпрямиться. Добежать до флажка, обежать его справа, подбежать, держась за руки, к скамейкам.



6. Взять мяч; встать боком каждый на свою скамейку; держа один мяч руками, передвигаться боком приставным шагом до конца скамейки; сойти со скамейки без прыжка. Мяч берет один из игроков и кладет его в корзину.

7. Подойти к намеченной линии, снять со стойки большой обруч (каждый игрок со своей стороны); взяться за него обеими руками, держа на уровне пояса; прыгать до намеченной линии, вращая обруч как скакалку. Остановиться, повесить обруч на стойку; взяться за руки.

8. Добежать до флажка, обежать его слева и вернуться к своей команде.

9. Передать эстафету касанием ладони следующего игрока.

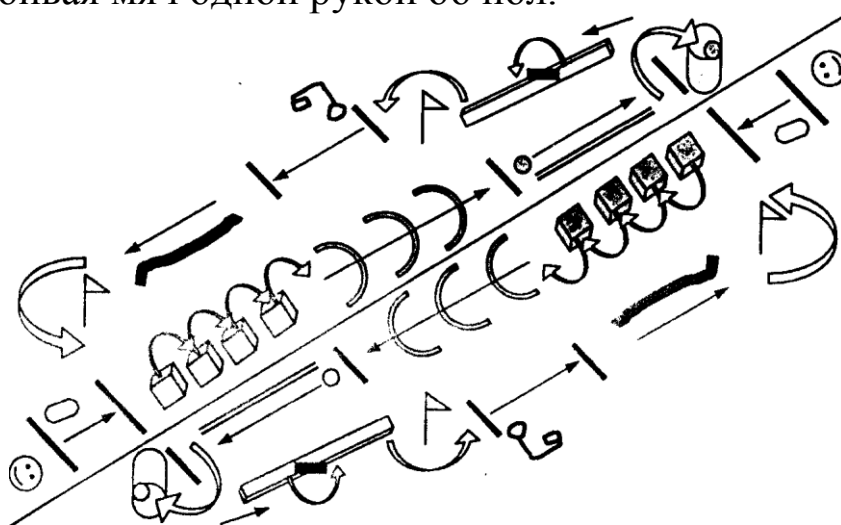
Эстафета 17

1. Подойти к намеченной линии, присесть, положить мешочек с песком на голову; пройти в полуприседе с мешочком на голове до следующей линии; встать; мешочек положить в корзину.

2. Подбежать к первому кубу (высота 20 см); встать прямо; прыгать на двух ногах через 4 куба, продвигаясь вперед.

3. Подбежать к дуге (высота 40 см); лечь на живот; проползти по-пластунски под 3 дугами, встать.

4. Подойти к намеченной линии, взять из корзины мяч; пробежать по узкой дорожке из двух шнуров в до следующей линии, отбивая мяч одной рукой об пол.



5. Встать прямо; бросить мяч в корзину двумя руками из-за головы.

6. Добежать до флажка, обежать его слева, добежать до скамейки.

7. Встать на скамейку, руки на затылке; пройти до середины скамейки, перепрыгнуть шнур на двух ногах; пройти до конца скамейки; спрыгнуть на две ноги вперед-вверх.

8. Добежать до флажка, обежать его слева; взять со стойки длинную скакалку; прыгать через нее на двух ногах до линии. Повесить скакалку на стойку, добежать до флажка, обежать его слева; добежать до шнура.

9. Встать прямо, руки в стороны; пройти по шнуру, наступая на него каждой ногой, сохраняя равновесие.

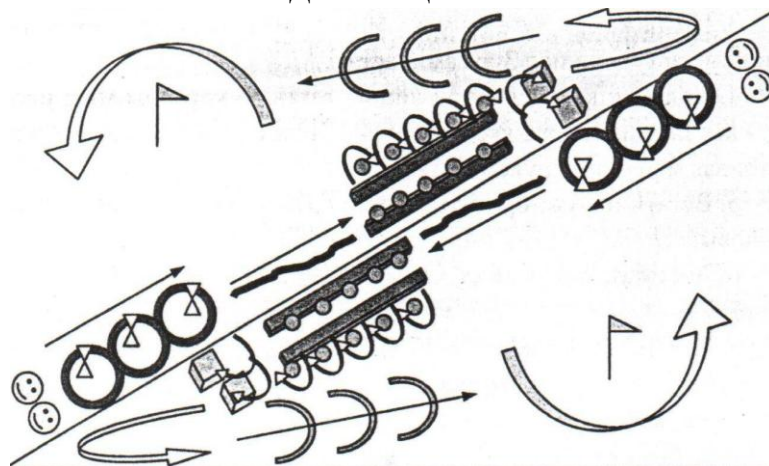
10. Добежать до флажка, обежать его слева и вернуться к своей команде.

11. Передать эстафету касанием ладони следующего игрока.

Эстафета 18

1. Первой паре подойти к первому обручу, взять его, надеть на себя сверху; положить обруч; взять второй обруч, выполнить то же самое; повторить те же действия с третьим обручем. Добежать до шнура.

2. Встать на шнур боком друг за другом, держась за руки; пройти приставным шагом до конца.



3. Подбежать к скамейкам (каждый игрок к своей); встать на нее прямо, руки на поясе; пройти по скамейке, перешагивая через набивные мячи (5 шт.); спрыгнуть на две ноги.

4. С разбега прыгнуть каждый на свой куб (40x40 см), оттолкнувшись одной ногой об пол; спрыгнуть на две ноги.

5. Добежать до низких планок (30 см); проползти под планками (каждый игрок под своей) по-пластунски. Встать, взяться за руки.

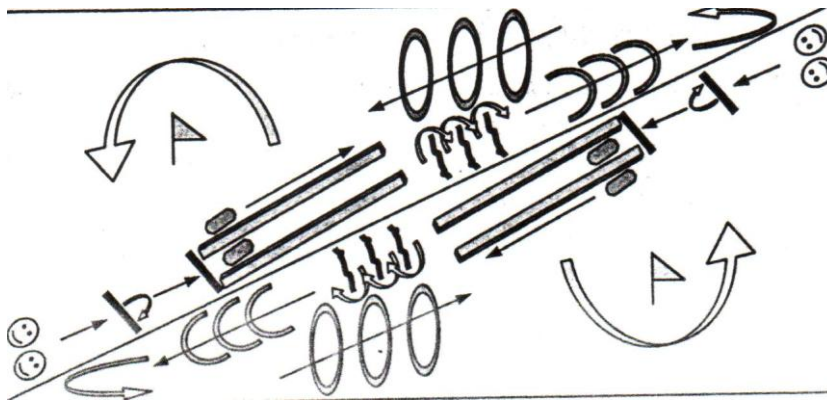
6. Добежать до флажка, обежать его и вернуться к своей команде.

7. Передать эстафету касанием ладоней следующих игроков.

Эстафета 19 (парная)

1. Первой паре взяться за руки, пробежать до намеченной линии; повернуться на 180° , пробежать спиной вперед до следующей линии, повернуться на 180° .

2. Добежать до скамеек; взять мешочки с песком (каждый игрок со своей стороны), встать каждому игроку на свою скамейку, держась за руки, положить мешочки на головы; пройти до конца скамеек, сохраняя равновесие; снять мешочки, спрыгнуть на две ноги, положить мешочки в коробку.



3. Добежать до шнуров, лежащих на полу; встать около первого шнура, держась за руки; прыгать на двух ногах с продвижением вперед через шнуры.

4. Добежать до планок (высота 40-50 см); встать на четвереньках, опираясь на колени и кисти, проползти через 3 планки; встать.

5. Добежать до вертикально расположенных обручей; встать боком; пролезть в обруч друг за другом, держась за руки и не касаясь пола; выпрямиться.

6. Добежать до флажка, обежать его слева.

7. Передать эстафету следующей паре касанием ладоней.

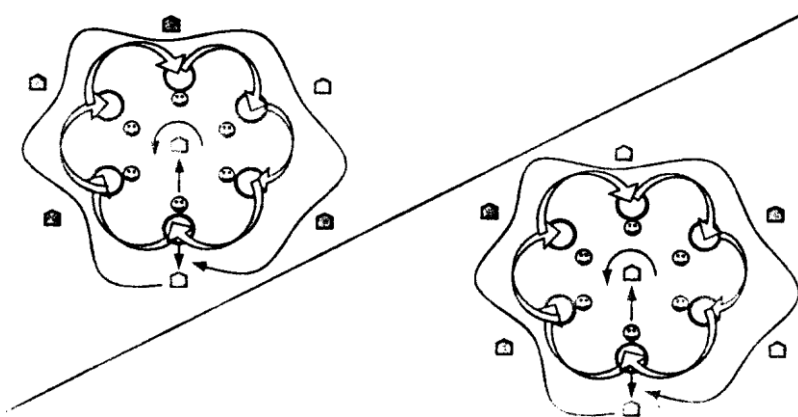
Эстафета 20 (встречная)

Задания для 1,3,5,7,9 игроков

1. Добежать до скамейки, встать на нее, руки на поясе; пройти по скамейке, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая ногу. Дойти до конца скамейки, спрыгнуть на две ноги.

2. Запрыгнуть с разбега на каждый куб (20 см), задержаться на нем, затем спрыгнуть.





2. Пробежать «змейкой» на носочках через все кегли и возвратиться на свое место.

3. Передать эстафету хлопком о ладонь следующего игрока.

4. Последний игрок, пробежав все кегли, берет флажок со стойки и, добежав до своего места, поднимает его вверх.

Эстафета 22 (встречная)

Задания для 1,3,5,7-го игроков

1. Подойти к шнуру, встать боком, взять из коробки мешочек с песком, положить его на голову, руки на поясе; пройти приставным шагом до конца шнура; мешочек положить в коробку.

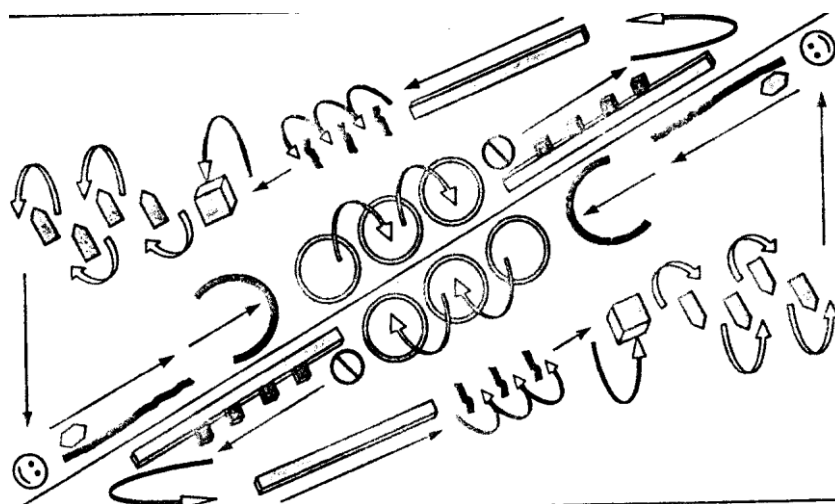
2. Добежать до дуги (высота 60 см), встать боком; перелезть через дугу.

3. Добежать до первого обруча, встать прямо, руки на поясе; прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед из обруча в обруч (3 шт.).

4. Добежать до скамейки, взять пустую корзинку; встать на скамейку, наклониться, идти вперед, собирая кубики. Добежать до черты; ждать встречного участника; передать ему корзинку с кубиками.

5. Добежать до скамейки, встать прямо; прыжками на двух ногах добраться до конца скамейки; спрыгнуть на две ноги.

6. Добежать до первого шнура, перепрыгивать на двух ногах через шнуры (3 шт.).



7. С разбега запрыгнуть на куб (40x40 см), отталкиваясь одной ногой от пола; спрыгнуть на две ноги.

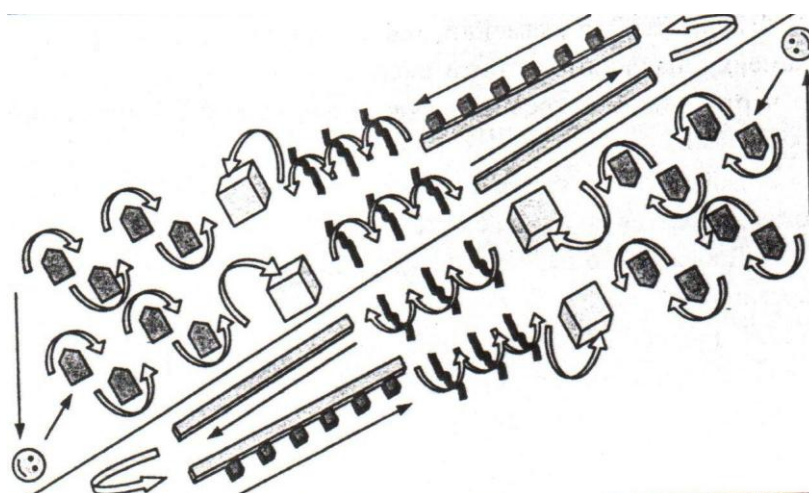
8. Добежать до первой кегли, встать на четвереньки, опираясь на колени и кисти; проползти между 4 кеглями; встать.

9. Передать эстафету хлопком о ладонь следующего игрока.

Задания для 2,4,6,8-го игроков

1. Добежать до первой кегли, встать на четвереньки, опираясь на колени и кисти; проползти между 4 кеглями; встать.

2. С разбега запрыгнуть на куб, отталкиваясь одной ногой от пола; спрыгнуть на две ноги.



3. Добежать до первого шнура, перепрыгивать на двух ногах через шнуры.

4. Добежать до скамейки, встать прямо; прыжками на двух ногах добраться до конца скамейки; спрыгнуть на две ноги.

Добежать до черты, ждать встречного участника, который передает ему корзинку с кубиками.

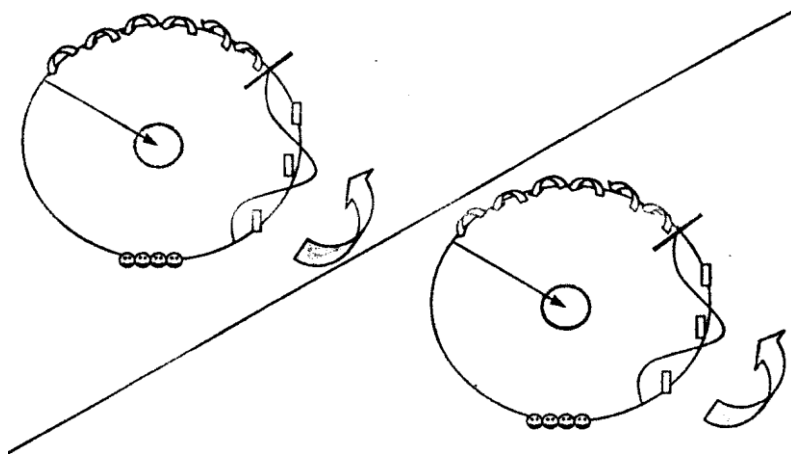
5. Добежать до скамейки, встать на нее; повернуться на 180° , наклониться; идти спиной вперед, раскладывая кубики до конца скамейки; выпрямиться, повернуться на 180° , спрыгнуть. Корзинку поставить около скамейки.

6. Передать эстафету хлопком о ладонь следующего игрока.

Эстафета 23 (круговая)

1. Провести мяч между тремя кеглями, отбивая его одной рукой об пол; взять мяч в руки.

2. Сесть на мяч, держать его руками снизу; проскакать на мяче до намеченной линии. Встать, взять мяч в руки, добежать до обруча, лежащего в центре круга, встать в него.



3. Передать эстафету второму игроку, бросив ему мяч двумя руками снизу.

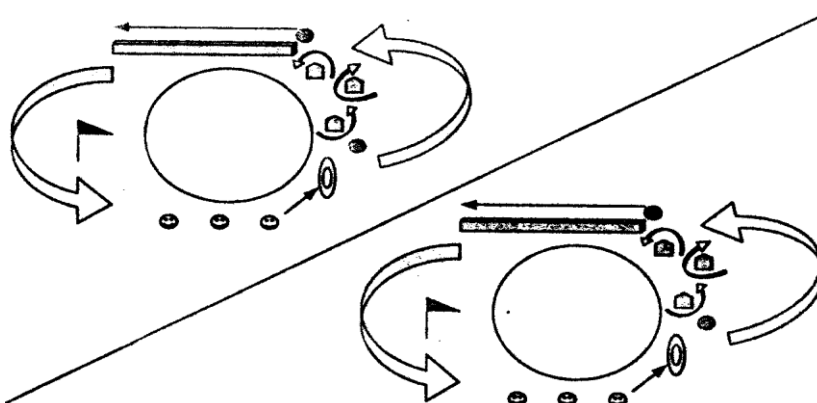
4. Последний игрок передает эстафету первому; первый игрок поднимает мяч вверх.

Эстафета 24 (круговая)

Задания для 1-го игрока

1. Подойти к вертикально установленному обручу; пролезть в обруч, не касаясь руками пола.

2. Добежать до кегли, взять мяч в корзине, провести его между 3 кеглями, отбивая одной рукой об пол.



3. Добежать с мячом в руках до скамейки; встать на нее, наклониться, идти вперед и катить мяч перед собой двумя руками; дойти до конца скамейки, выпрямиться, спрыгнуть на две ноги.

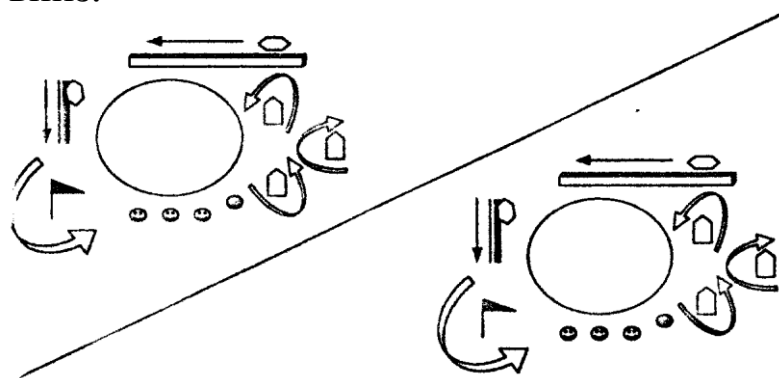
4. Добежать до флажка, обежать его справа и вернуться на свое место.

5. Передать эстафету второму игроку, бросая мяч двумя руками снизу.

Задания для 2-го игрока

1. Сесть на мяч, держа его двумя руками снизу; проскакать на мяче между 3 кеглей. Встать, положить мяч в корзину.

2. Добежать до скамейки, взять мешочек с песком; встать на скамейку, положить мешочек на голову, руки в стороны; пройти до конца скамейки. Снять мешочек, взять его в руку, спрыгнуть на две ноги вниз.



3. Добежать с мешочком в руках до узкой дорожки; встать на четвереньки, опираясь на колени и кисти, положить мешочек на спину; проползти до конца дорожки; встать.

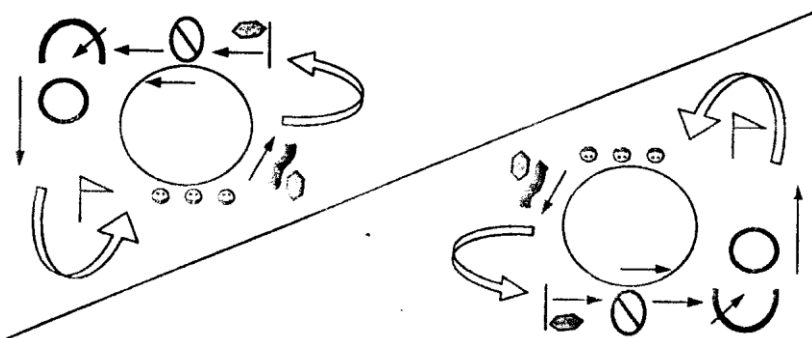
4. Добежать до флажка; взять мешочек в руку, обежать флажок справа и вернуться на свое место.

5. Передать эстафету третьему игроку броском мешочка одной рукой снизу.

Задания для 3-го игрока

1. Подойти к шнуру; встать боком, положить мешочек на голову; пройти приставным шагом до конца шнура; снять мешочек, добежать до линии.

2. Встать на линию, метнуть мешочек в вертикальную цель (3-4 м).



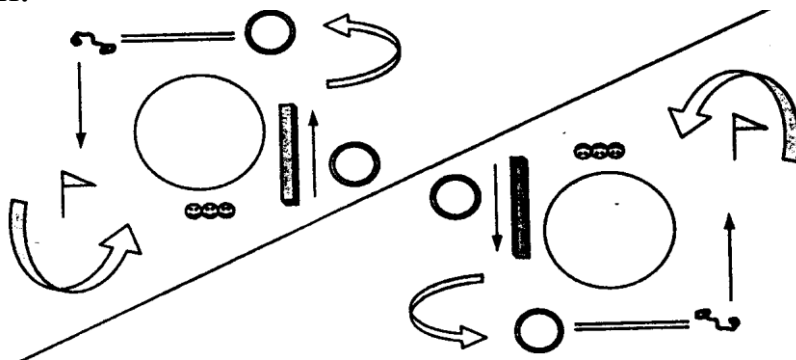
3. Добежать до дуги; пролезть под дугой (высота 50 см), не касаясь руками пола; встать, взять обруч.

4. Прокатить обруч одной рукой до флажка; взять обруч в руку; обежать флажок и вернуться на свое место.

5. Передать эстафету четвертому игроку, протянув ему обруч.

Задания для 4-го игрока

1. Встать на скамейку; поставить обруч перед собой; пройти по скамейке и прокатить перед собой обруч до конца скамейки; спрыгнуть со скамейки на две ноги, держа обруч вертикально перед собой.



2. Добежать до узкой дорожки; встать боком; ступни поставить на обруч; пройти приставным шагом по обручу, перекатывая его по дорожке. Положить обруч; взять скакалку.

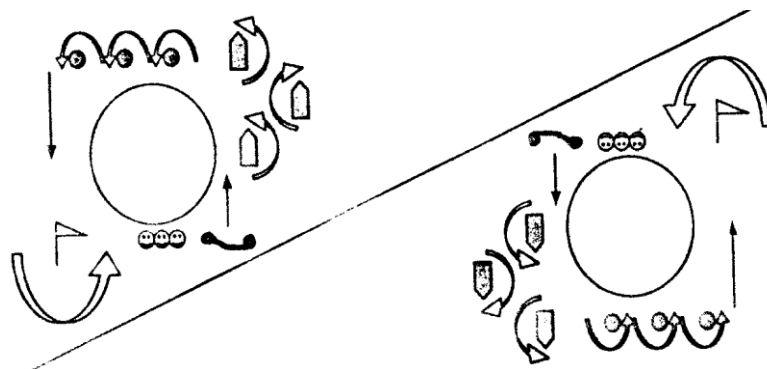
3. Прыгать на скакалке до флажка поочередно на правой и левой ногах с продвижением вперед до флажка; взять скакалку в руки.

4. Обежать флажок и вернуться на свое место.

5. Передать эстафету пятому игроку, отдав ему скакалку.

Задания для 5-го игрока

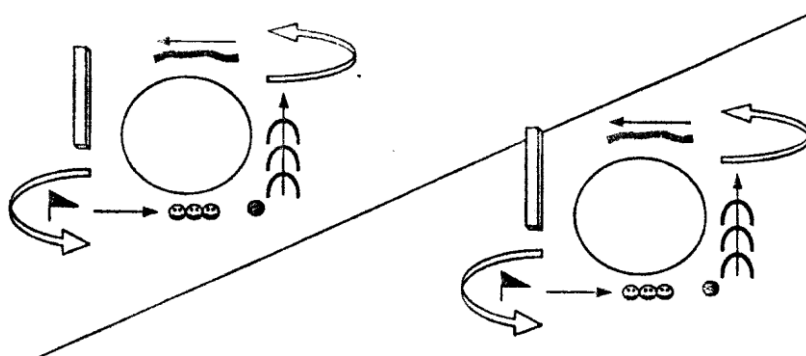
1. Прыжки на скакалке на двух ногах до намеченной линии.
2. Подойти к кеглям; сложить скакалку вдвое, прижимая ее крепко к ступням; держа в руках натянутые концы скакалки, выполнить прыжки между кеглей. Скакалку положить на пол.



3. Добежать до первого набивного мяча; встать прямо, руки на поясе; прыжки на двух ногах через 3 набивных мяча; взять последний мяч в руки.
4. Добежать до флажка, обойти его, вернуться на свое место.
5. Передать эстафету шестому игроку броском набивного мяча двумя руками снизу.

Задания для 6-го игрока

1. Подойти к первой дуге (высота 50 см); встать на четвереньки, опираясь на колени и предплечья; мяч положить перед собой; проползти через 3 дуги, толкая мяч головой; встать; взять мяч в руки.
2. Подойти к шнуру, пройти прямо, наступая каждой ногой на шнур, держа мяч в руках перед собой; положить мяч на пол.



3. Добежать до скамейки, лечь на живот. Подтягиваясь руками, доползти до конца скамейки; встать; взять длинную гимнастическую палку.

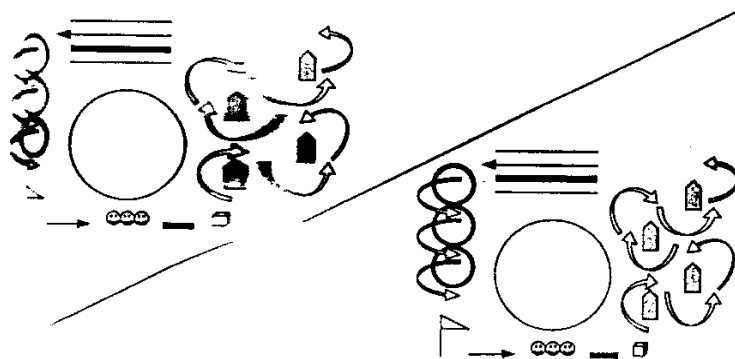
4. Добежать до флажка, обежать его справа и вернуться на свое место.

5. Передать эстафету седьмому игроку, протягивая ему палку.

Задания для 7-го игрока

1. Взять кубик; подойти к первой кегле; палкой провести кубик между 4 кеглями. Подбежать с палкой к узкой дорожке.

2. Положить палку на дорожку; встать боком на палку, пройти по ней, не выходя за границы дорожки, приставным шагом. Палку поставить на дорожку.



3. Добежать до первого обруча; встать прямо, руки на поясе; прыгать на двух ногах из обруча в обруч (3 шт.). Добежать до конца.

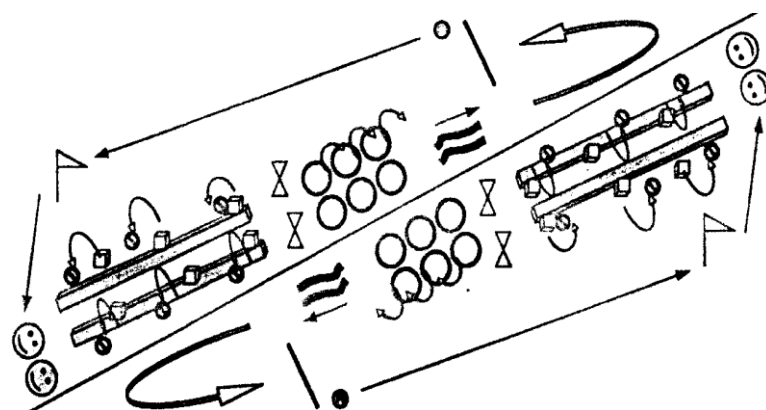
4. Взять со стойки флажок и вернуться на свое место. Поднять флажок вверх.

Эстафета 25 (парная)

1. Подойти к скамейкам, держась за руки; встать на скамейки (каждый игрок на свою). Дойти до первого кубика, взять его и бросить в сторону – в корзину; дойти до второго кубика – сделать то же самое. Пройти до конца скамейки, бросая кубики в корзины. Спрыгнуть со скамеек, держась за руки, на две ноги.

2. Повернуться спиной к обручам, взяться за руки; идти спиной вперед, переступая из обруча в обруч; повернуться на 180°.

3. Подойти к шнурам, встать боком, каждый на свой шнур, протянуть друг другу руки, взяться скрестно; пройти по шнурам приставным шагом; опустить руки.



4. Добежать до двух шнуров; встать каждый напротив своего, не держась за руки; пробежать по своему шнуру, наступая на него каждой ногой, сохраняя равновесие. Взяться за руки, добежать до черты.

5. Взять набивной мяч; встать близко друг к другу боком, положить мяч на плечи, прижать его головами; руками мяч не трогать; пройти до флажка; положить мяч в корзину.

6. Добежать до флажка, держась за руки; обежать его слева и вернуться к команде.

7. Передать эстафету хлопком о ладонь следующего игрока.

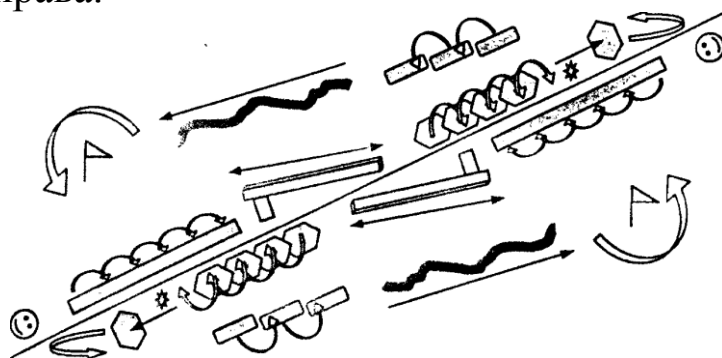
Эстафета 26

1. Подойти к узкой дорожке из поролона; встать прямо, руки на поясе; прыгать на двух нога с продвижением вперед до конца дорожки.

2. Добежать до двускатной горки (на каждую доску наложен поролон); взять из коробки мешочек с песком; встать прямо, мешочек положить на голову, руки в стороны; пройти по горке вверх и вниз, сохраняя равновесие; положить мешочек в коробку.

3. Добежать до поролоновых «островков»; продвигаться вперед, перепрыгивая с ноги на ногу.

4. Подбежать к корзине, взять шишку; метнуть ее в вертикальную поролоновую цель (2-3 м); добежать до мишени, обежать ее справа.



5. Добежать до первого поролонового кирпичика; встать прямо, руки на поясе. Прыгать на двух ногах по кирпичикам

6. Добежать до дорожки – «змейки» из поролона; встать боком; пройти приставным шагом, руки на поясе.

7. Добежать до флажка, обежать н\его справа и вернуться к команде.

8. Передать эстафету касанием плеча следующего игрока.

Эстафета 27

1. Подойти к трем «кирпичикам»; пройти до намеченной линии, переставляя «кирпичики» вперед и наступая на них одной ногой («перейти болото и не провалиться»).

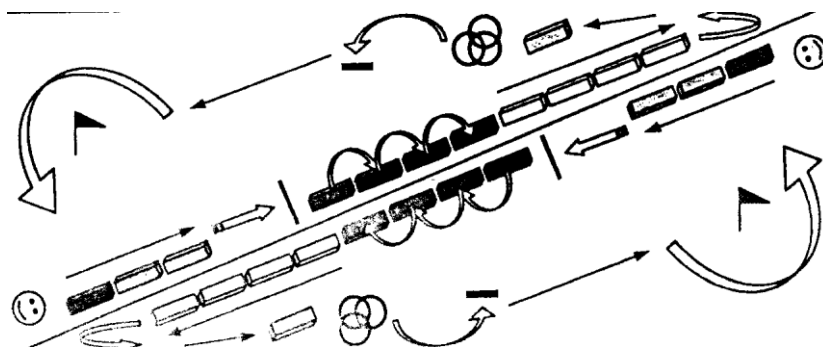
2. Добежать до первого «кирпичика»; взять два мешочка, положить на каждую ладонь, руки в стороны; пройти вперед, наступая каждой ногой на «кирпичик».

3. Добежать до узкой дорожки из «кирпичиков»; встать прямо; руки в стороны, пройти вперед, сохраняя равновесие.

4. Добежать до «кирпичика», взять кольцо; встать одной ногой на «кирпичик», вторую ногу согнуть в колене; набросить кольцо на кольцеброс (расстояние 1,5 м).

5. Добежать до флажка, обежать его слева и вернуться к команде.

6. Передать эстафету касанием ладони следующего игрока.



Эстафета 28

1. Подойти к узкой дорожке; взять мешочек с песком из коробки; встать на четвереньки, опираясь на колени и кисти; положить мешочек на спину; проползти по дорожке; встать.

2. Добежать до шнура; встать прямо, руки в стороны; пробежать по спирали шнура, не наступая на пол.

3. С разбега запрыгнуть на куб (40x40); сделать прыжок с него вперед-вверх, сорвать с высокой планки (2 м) бумажную ленточку и бросить ее в коробку.

4. Добежать до флажка, обежать его справа, добежать до кеглей.

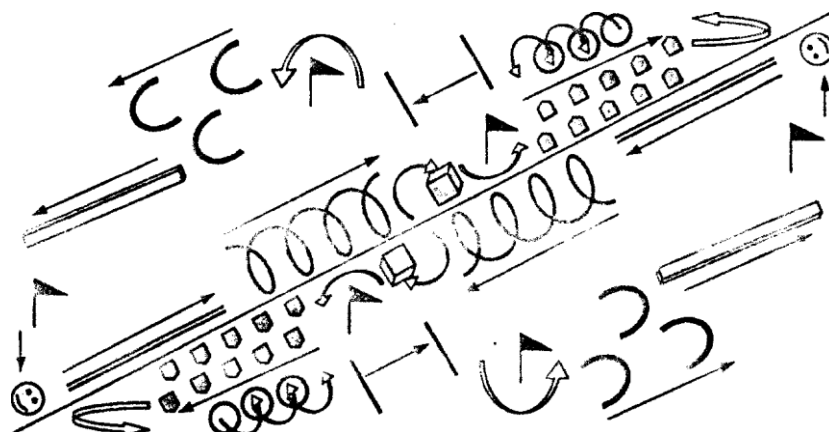
5. Подбежать к первой кегле, взять из корзины клюшку и шайбу; провести шайбу, толкая ее клюшкой между 10 кеглями. Положить клюшку и шайбу в корзину.

6. Добежать до флажка, обежать его справа.

7. Побежать к первому обручу; взять из корзины мяч; встать около первого обруча, мяч зажать между коленей; прыгать на двух ногах из обруча в обруч.

8. Добежать до намеченной линии; взять со стойки скакалку; прыгать на двух ногах на скакалке спиной вперед до линии; повесить скакалку на стойку.

9. Добежать до флажка, обежать его справа.



10. Добежать до первой дуги; встать на четвереньки, опираясь на колени и кисти; проползти «змейкой» в каждую дугу; встать.

11. Добежать до скамейки; встать на нее; пройти по скамейке, высоко поднимая ногу, согнутую в колене, хлопая под коленом в ладони; спрыгнуть на две ноги.

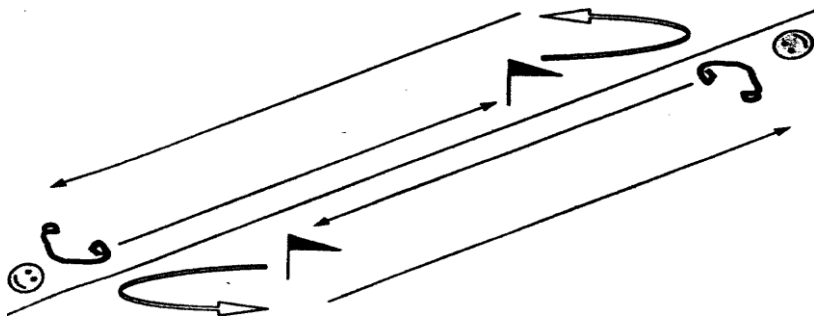
12. Добежать до стойки с флажком, взять один флажок; встать на линию, противоположную своей команде.

13. Передать эстафету махом флажка.

Эстафета 29

Задания для 1-го игрока

1. Взять со стойки скакалку, прыгать на ней вперед на двух ногах до флажка.



2. Оббежать со скакалкой в руках флажок справа и вернуться на свое место

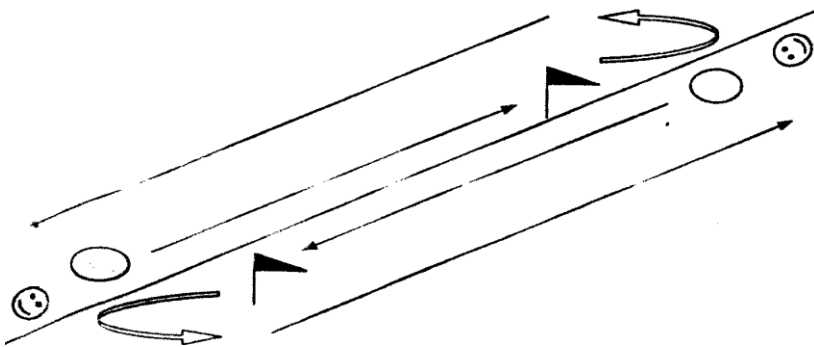
3. Передать эстафету второму игроку, подняв скакалку вверх.

Задания для 2-го игрока

1. Взять мяч, провести его до флажка, отбивая одной рукой об пол.

2. Оббежать флажок справа и вернуться на свое место.

3. Передать эстафету, подняв руки вверх.

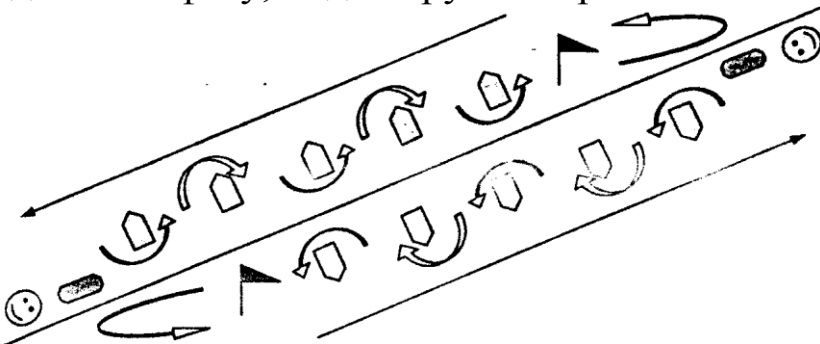


Задания для 3-го игрока

1. Подойти к кеглям; взять мешочек с песком, положить его на голову, руки в стороны; пройти «Змейкой» между кеглями до флажка.

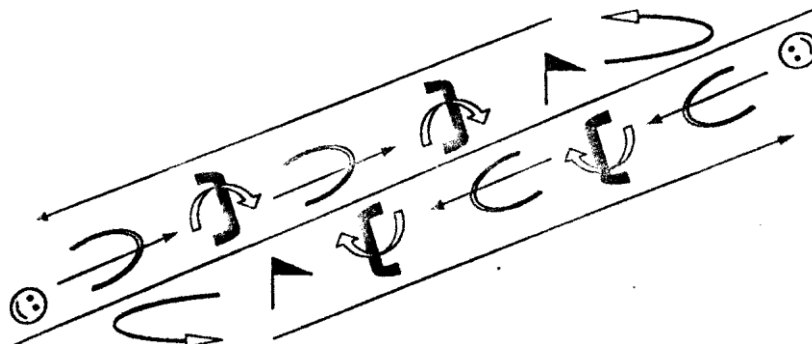
2. Оббежать флажок и вернуться на свое место.

3. Передать эстафету, подняв руки вверх.



Задания для 4-го игрока

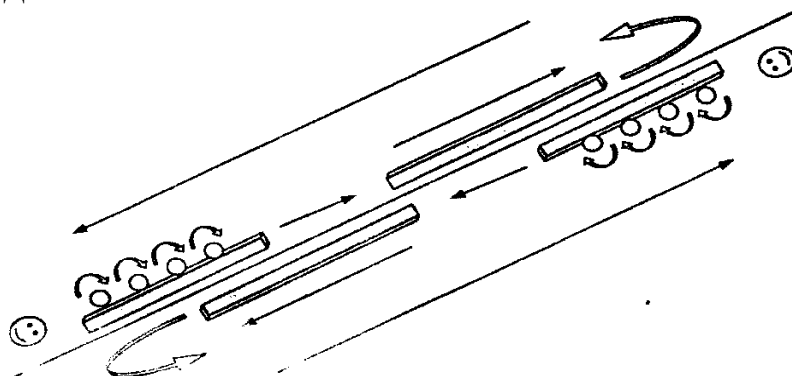
1. Подойти к дуге (высота 50 см), встать боком; подлезть под дугу, не касаясь руками пола; выпрямиться; перешагнуть через планку (высота 40 см). Таким образом дойти до конца препятствия.



2. Добежать до флажка, обежать его и вернуться на свое место.
3. Эстафету передать, подняв руки вверх.

Задания для 5-го игрока

1. Подойти к скамейке; встать на нее, руки в стороны; пройти по скамейке, перешагивая через набивные мячи; спрыгнуть на две ноги.



2. Подбежать ко второй скамейке; встать на нее, нагнуться, поставить ладони на скамейку (по медвежьей); пройти до конца скамейки; спрыгнуть на две ноги, руки на поясе.
3. Добежать до флажка, обежать его и вернуться на свое место.
4. Закончить эстафету, подняв руки вверх.

Эстафета 30

1. Добежать до первого обруча; встать в него; пролезть в обруч снизу; положить обруч; встать во второй обруч – повторить задание; встать в третий обруч – выполнить то же самое.

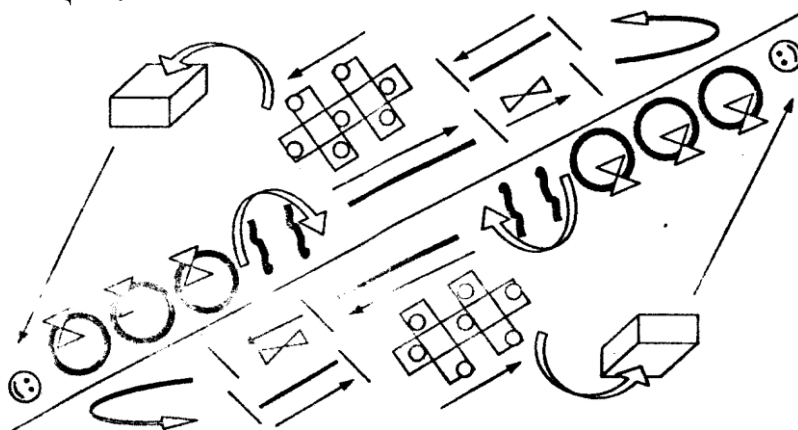
2. Добежать до широкого «ручейка» (ширина 45-50 см); встать около первой линии, приседая, сделать мах руками вперед, перепрыгнуть на двух ногах за линию.

3. Добежать до веревки, встать боком, ступни на веревке; наклониться, поставить ладони на пол; пройти приставным шагом, передвигая ноги и руки; выпрямиться.

4. Добежать до намеченной линии; встать на четвереньки спиной вперед, опираясь на колени и кисти; проползти до конца дорожки; встать.

5. Добежать до линии; встать прямо; пробежать вперед по линии, начерченной мелом, наступая на нее каждой ногой.

6. Добежать до начерченных мелом клеток, встать около первой клетки, одну ногу согнуть в колене; прыгать в каждую клетку на одной ноге и поднимать один камешек, камешки положить в ящик.



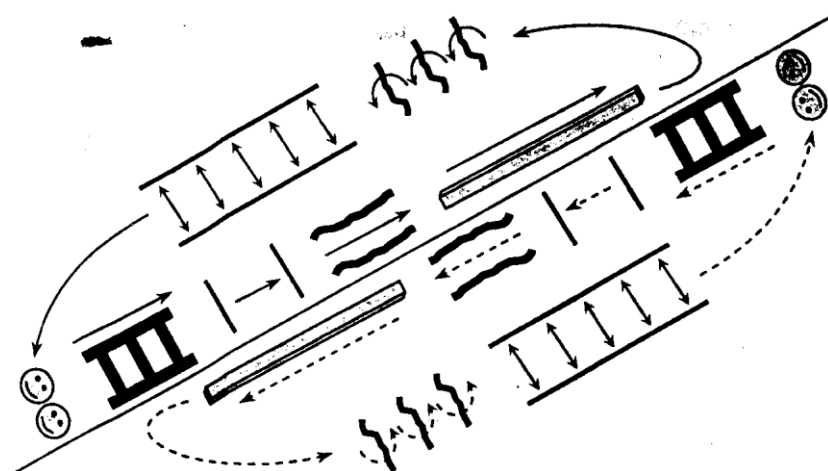
7. Добежать до своего места, передать эстафету, подняв обе руки вверх.

Эстафета 31 (парная)

Задания для 1, 3, 5-й пар

1. Подойти к горизонтальным лестницам, встать прямо, держась за руки; пройти по рейкам лестницы до конца.

2. Добежать до намеченной линии, руки свободны; взять мешочек с песком (каждый игрок со своей стороны); встать прямо, одна нога согнута в колене, на нее положить мешочек и придерживать его одной рукой; прыгать на одной ноге до следующей линии; снять мешочек, добежать до двух шнуров.



3. Встать на шнуры боком, лицом друг к другу; мешочки положить на головы, руки в стороны; пройти приставным шагом до конца; снять мешочки, положить их в коробки.

4. Добежать до скамейки, взявшись за руки; встать на скамейку боком друг за другом; пройти приставным шагом; сойти без прыжка.

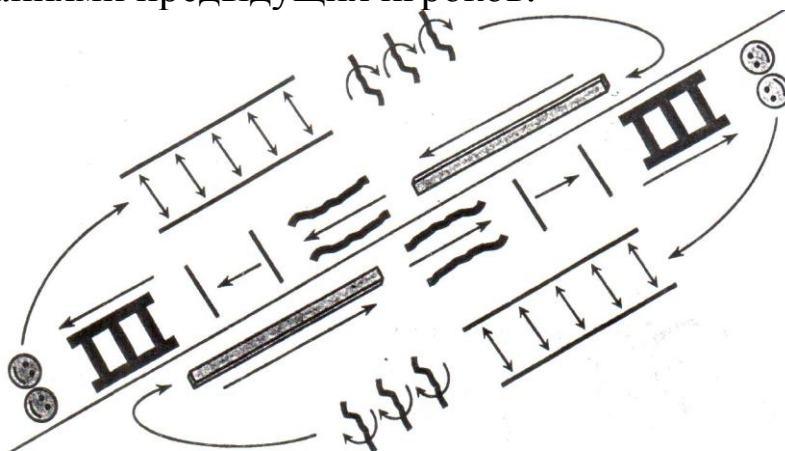
5. Добежать до шнуров, держась за руки; встать прямо; прыгать на двух ногах через 3 шнура.

6. Добежать до начерченных линий; один игрок берет мяч в руки; встать лицом друг к другу; пройти по линиям, перебрасывая мяч друг другу двумя руками от груди, мяч остается в руках у одного игрока.

7. Добежать до следующей пары игроков, передать эстафету (мяч) одному из игроков.

Задания для 2, 4, 6-й пар

Начать эстафету в обратном направлении, пользуясь заданиями предыдущих игроков.



Эстафета 32 (парная)

Одна пара – это 2 игрока, стоящие боком друг к другу со связанными ногами.

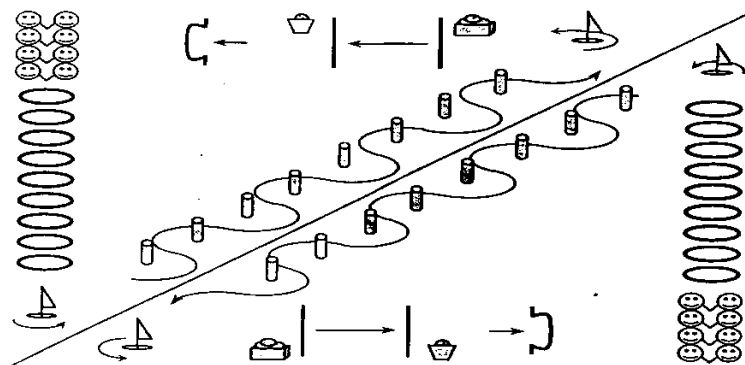
1. Подойти к первому обручу, пройти через все обручи, наступая связанными ногами в каждый обруч (9 шт.), дойти до флажка, обойти его справа.

2. Дойти до первой кегли, пройти «змейкой» между кеглями, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга.

3. Дойти до флажка, обойти его справа.

4. Дойти до намеченной линии, взять набивной мяч из коробки, положить его на пол перед собой и толкать вперед связанными ногами до следующей линии.

5. Дойти до намеченной линии, взять мяч в корзине, наклониться, прокатить мяч под дугой, толкнув его руками (расстояние 2-3 м).



6. Дойти быстрым шагом до своей команды.

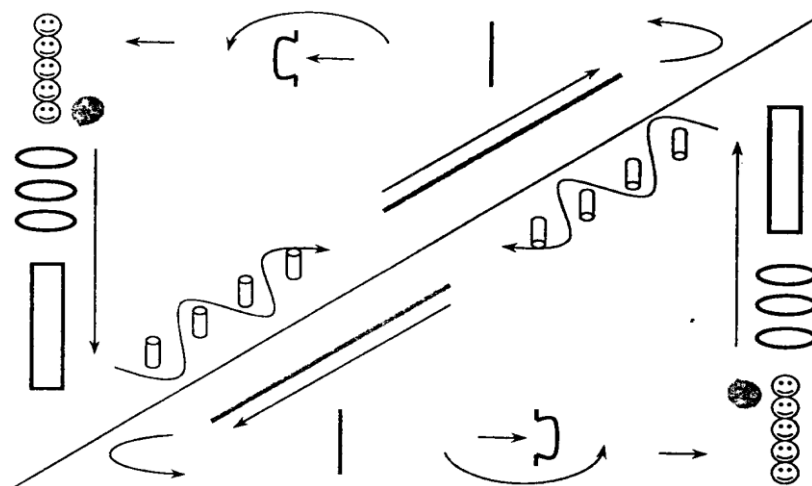
7. Передать эстафету следующему игроку касанием ладони.

Эстафета 33

1. Подойти с воздушным шариком к первому обручу, встать прямо, шарик зажать между коленей, прыгать из обруча в обруч на двух ногах, взять шарик в руки.

2. Добежать до скамейки, встать на нее, руки с шариком положить на голову, пройти по скамейке, перешагивая через веревочки, опустить руки с шариком, спрыгнуть на две ноги.

3. Добежать до первой кегли, подбросить шарик, пройти между кеглями «змейкой», подбивая шарик рукой снизу, не давая ему упасть, взять шарик в руки.



4. Добежать до шнура, руки с шариком положить за голову, повернуться на 180° , пройти по шнуру спиной вперед, опустить руки, повернуться.

5. Добежать до намеченной линии, сесть на колени, опираясь ладонями об пол, шарик положить перед собой, задуть шарик в «воротики» (0,8-1 м), обежать их, взять шарик и вернуться к своей команде.

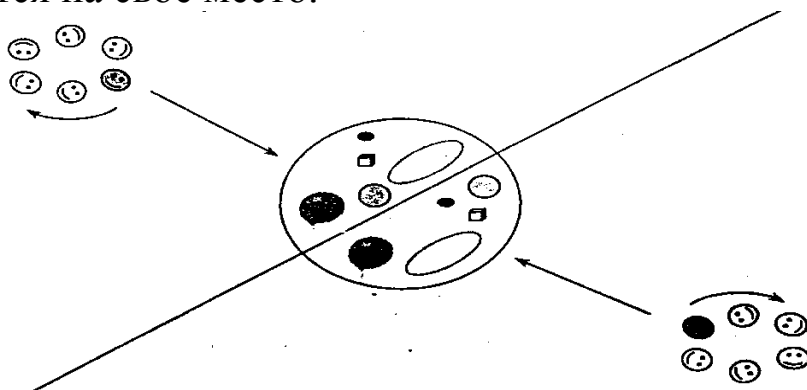
6. Передать эстафету, отдав шарик следующему игроку.

Эстафета 34

1. Первый игрок бежит в круг (обруч) в центре, берет первый предмет (шарик воздушный); возвращается на свое место.

2. Шарик передается от одного игрока другому по часовой стрелке через поднятые вверх руки. Когда шарик окажется в руках первого игрока, тот бежит с ним в круг, берет второй предмет (мешочек с песком) и возвращается на свое место.

3. Мешочек с песком передается от одного игрока другому по часовой стрелке за спиной одной рукой (перекладывается из руки одного игрока в руку другого). Когда мешочек окажется в руке первого игрока, тот бежит в круг, берет третий предмет (кубик) и возвращается на свое место.



4. Кубик передается по часовой стрелке двумя руками перед собой. Когда кубик попадет в руки первого игрока, тот бежит в круг, берет четвертый предмет (обруч) и возвращается на место.

5. Обруч передается в вертикальном положении, из рук в руки по часовой стрелке, туловище при этом не поворачивается. Когда обруч попадает в руки первого игрока, тот бежит в круг, берет пятый предмет (мяч) и возвращается на место.

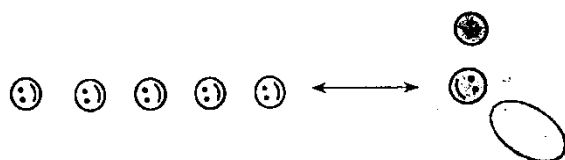
6. Мяч передается от одного игрока другому броском вверх. Когда мяч попадет в руки первого игрока, то поднимает руки с мячом вверх.

Эстафета 35

Ведущий стоит в центре, там же лежат мяч и обруч.

1. Ведущий бросает мяч первому игроку двумя руками от груди, игрок возвращает мяч ведущему таким же способом. Ведущий бросает мяч всем игрокам поочередно, а они возвращают ему мяч.

2. Ведущий берет мяч, приседает и катит мяч по полу, толкая его двумя руками первому игроку. Первый игрок, присев, ловит мяч и катит его ведущему таким же способом. Ведущий катит мяч всем игрокам поочередно, а они возвращают ему мяч.



3. Ведущий берет обруч, ставит его вертикально напротив первого игрока. Одной рукой, положив ладонь на обод обруча, придерживает его сверху, второй рукой толкает обруч первому игроку. Игрок ловит обруч и таким же способом возвращает его обратно. Ведущий катит обруч всем игрокам поочередно, а они возвращают ему обруч.

4. Получив обруч от последнего игрока, ведущий поднимает его вверх в горизонтальном положении.

Эстафета 36

Задания для 1-го игрока

1. Подойти к обручу; встать прямо, руки на поясе; одну ногу согнуть в колене; прыгать на одной ноге из обруча в обруч с продвижением вперед.

2. Добежать до куба (40x40); запрыгнуть на него с места, оттолкнувшись одной ногой об пол; спрыгнуть на две ноги.
3. Добежать до дуги (высота 60 см); встать боком, перелезть через дугу; добежать до второго участника.
4. Передать эстафету касанием ладони.

Задания для 2-го игрока

1. Начать эстафету, пользуясь заданием для 1-го игрока.
2. Передать эстафету третьему игроку касанием ладони.

Задания для 3-го игрока

1. Подойти к скамейке, лечь на спину, руки поднять вверх, проползти по скамейке на спине, подтягиваясь руками, сесть, опустить ноги, встать.
2. Добежать до кубов (высота 20 см), встать прямо, прыжки на двух ногах через три куба с продвижением вперед.
3. Добежать до шнура, встать боком, руки на поясе, пройти приставным шагом до конца спирали.
4. Добежать до дуги (высота 30 см), лечь на пол, проползти по-пластунски, встать, добежать до четвертого игрока.
5. Передать эстафету касанием ладони.

Задания для 4-го игрока

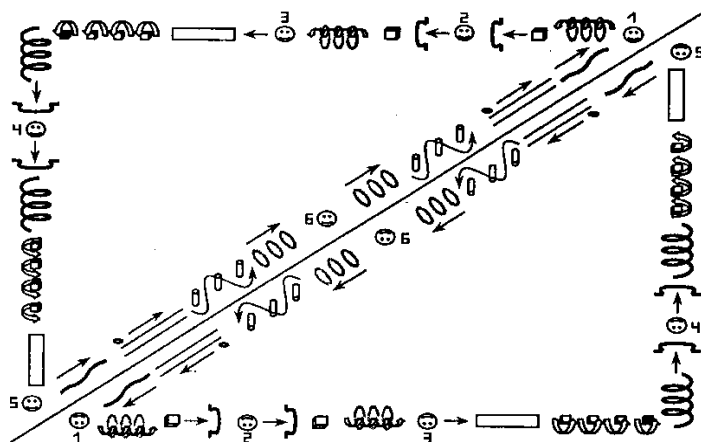
1. Начать эстафету, пользуясь заданиями для 3 игрока.
2. Передать эстафету пятому игроку касанием ладони.

Задания для 5-го игрока

1. Подойти к шнуру, встать прямо, руки на поясе, пробежать по шнуру «змейкой», не соскальзывая.
2. Добежать до узкой дорожки, встать боком, взять мешочек с песком, положить его на голову, пройти приставным шагом по дорожке, снять мешочек, положить его в коробку.
3. Добежать до первой кегли, повернуться на 180°, руки положить на затылок, пройти «змейкой» спиной вперед до конца кеглей, повернуться на 180°.
4. Добежать до обручей, взять обруч, пролезть в него сверху (надеть на себя), положить обруч, взять второй обруч – повторить задание, взять третий обруч – сделать то же самое, добежать до шестого игрока.
5. Передать эстафету касанием ладони.

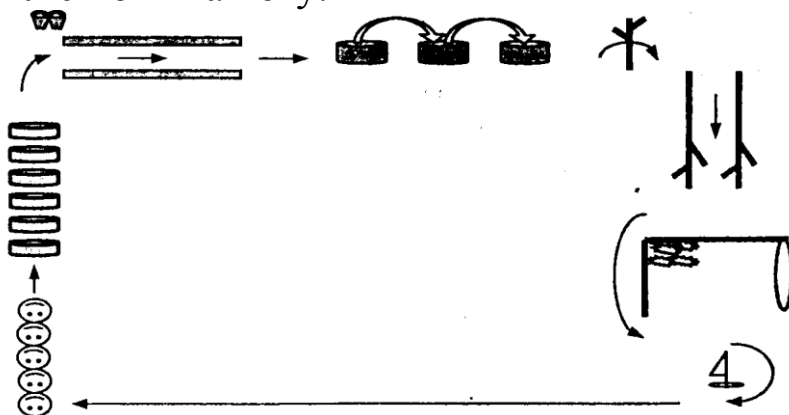
Задания для 6-го игрока

1. Начать эстафету, пользуясь заданиями для 5-го игрока.
2. Закончить эстафету, крикнув «Ура!».



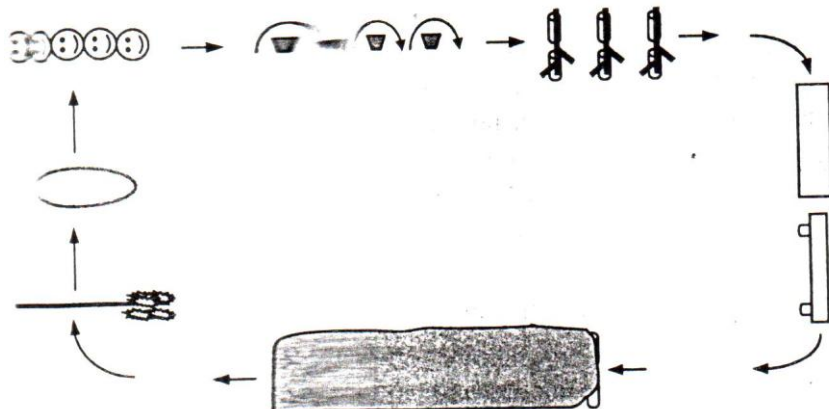
Эстафета 37

1. Подойти к колесам, встать прямо, руки на поясе, прыжками поочередно правой и левой ногой пройти по колесам, спрыгнуть на две ноги.
2. Добежать до узкой дорожки из дощечек, взять в каждую руку по детскому ведерку с песком, пройти по дорожке, сохраняя равновесие, поставить ведра в сторону.
3. Добежать до первого спиля от дерева, перепрыгивать со спиля на спил с ноги на ногу.



4. Добежать до первого прутика, воткнутого в землю, лечь на живот, проползти по-пластунски между прутиками, встать.
5. Добежать до намеченной линии, взять шишку, бросить ее одной рукой, отведя руку за голову, в горизонтальную цель (обруч).
6. Добежать до флажка, обежать его и вернуться к своей команде.
7. Передать эстафету следующему игроку касанием ладони.

4. Добежать до узкой доски, лежащей на низких пеньках (высота 20 см), встать на доску боком, пройти по доске приставным шагом, повернуться прямо, спрыгнуть на две ноги.



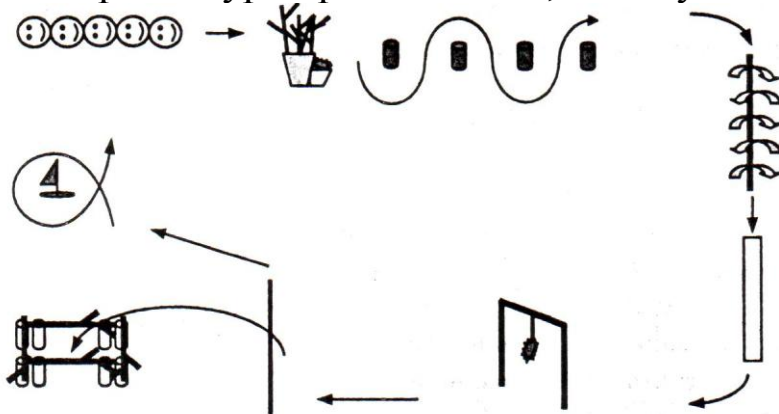
5. Добежать до тоннеля (покрывало, накинутое на колышки, обозначающие дорожки (высота 50 см). Встать на четвереньки, опираясь на колени и предплечья, проползти по тоннелю, встать, взять шишку в корзине.

6. Подойти к намеченной линии, бросить шишку в лежащий на земле обруч одной рукой снизу.

Эстафета 40

1. Подойти к корзинам, взять ветку и шишку, встать около намеченной линии, прокатить шишку веткой между кеглями «змейкой», взять шишку в руки, палку поставить в корзину.

2. Добежать до шнура, встать прямо, положить шишку между коленей, прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур вправо и влево, шишку взять в руку.



3. Добежать до узкой доски, встать прямо, шишку держать в руках, руки отвести за спину, пройти по доске, сохраняя равновесие.

4. С разбега, прыжком вверх, сорвать подвешенную на высокой (выше поднятой руки ребенка на 20-25 см) планке шишку, взять ее в руку.

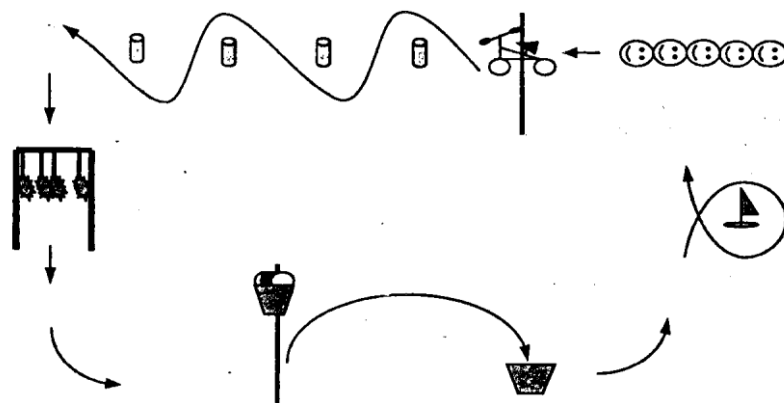
5. Добежать до намеченной линии, встать прямо, бросить шишку, отведя руку назад за голову, в горизонтальную цель: 4 ветки, положенные на 4 колышка (высота 50 см).

6. Добежать до флажка, обежать, обежать его слева и вернуться к команде.

7. Передать эстафету касанием плеча следующего игрока.

Эстафета 41

1. Подойти к линии, сесть на велосипед, проехать «змейкой» между колышками, остановиться у намеченной линии.



2. Проехать по отмеченной дорожке, собирая по пути воткнутые в землю флажки.

3. Доехать до планки, на которой висят шишки (высота планки 1,5 м), сидя, сорвать одну шишку, проехать до конца дорожки.

4. Доехать до намеченной линии, взять мяч в корзине. Сидя на велосипеде, бросить мяч двумя руками из-за головы в корзину.

5. Доехать до флажка, объехать его слева и вернуться на велосипеде к своей команде.

6. Передать эстафету, отдав велосипед следующему игроку.

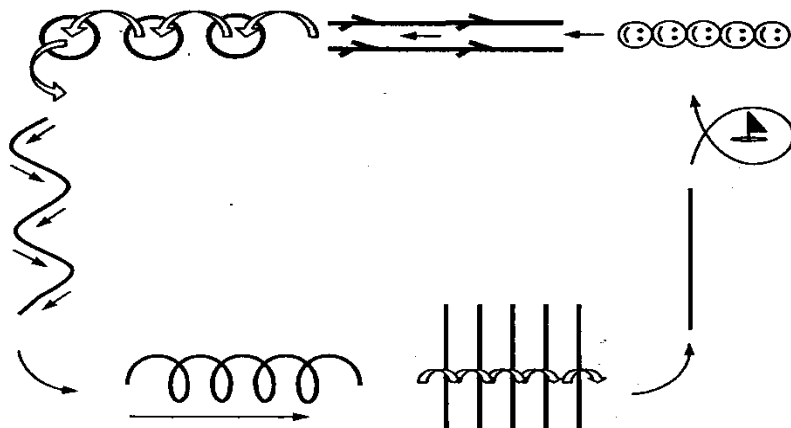
Эстафета 42

1. Подойти к дорожке из веревочек (ширина 30см), встать прямо, наклониться, ладони поставить на пол («по-медвежьему»), пройти по дорожке, выпрямиться.

2. Добежать до первого круга (из веревочек), прыгать с ноги на ногу из круга в круг, продвигаясь вперед.

3. Добежать до веревочки, выложенной «змейкой», встать боком, руки на поясе, пройти скрестным шагом по всей веревочке.

4. Добежать до веревочки, закрученной спиралью, встать на веревочку боком, пройти приставным шагом.



5. Добежать до первой веревочки, лежащей на полу (земле), встать прямо, руки на поясе, прыгать на двух ногах через веревочки с продвижением вперед.

6. Добежать до веревочки, прямо лежащей на полу (земле), встать прямо, пройти, наступая каждой ногой на веревочку.

7. Добежать до флажка, обежать его слева и вернуться к команде.

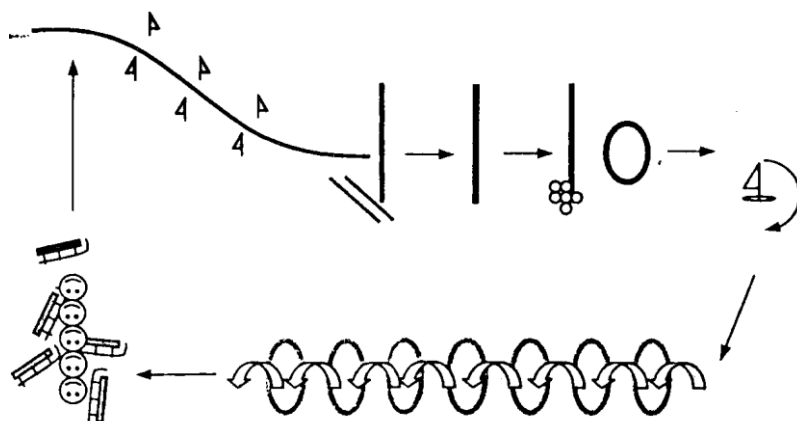
8. Передать эстафету касанием плеч следующего игрока.

Эстафета 43 (зимняя)

1. Подняться на пологую горку с санками; сесть на санки; оттолкнуться ногами и съехать с горки, собирая флажки, расставленные по обе стороны; остановиться у отмеченной черты, притормозив ногами.

2. У отмеченной черты взять шест, встать на санки и, отталкиваясь шестом, доехать до следующей линии (отмеченной водой, окрашенной гуашью).

3. У линии положить шест, лечь на санки на живот, доехать до намеченной линии, отталкиваясь руками.



4. Встать с санок, взять два снежка, встать на санки, бросить поочередно 2 снежка в горизонтальную цель (нарисованное кольцо).

5. Добежать с санками до флажка, обежать его справа, санки отставить в сторону, бежать к команде, перескакивая из круга в круг, нарисованные на снегу.

6. Передать эстафету хлопком о ладонь следующего игрока.

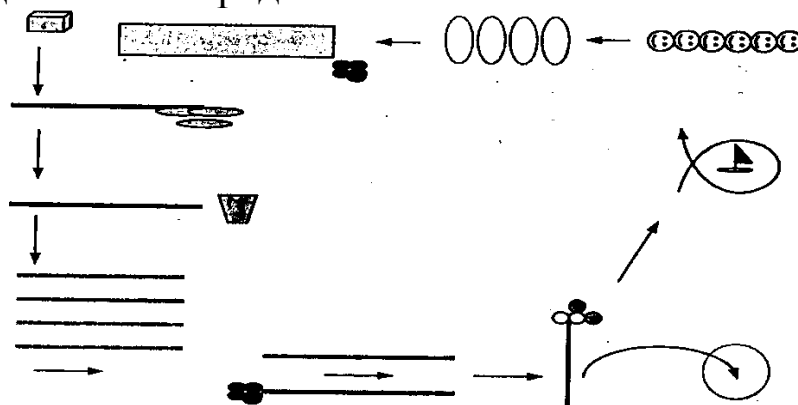
Эстафета 44

1. Подойти к обручу, повернуться на 180° , прыгать на двух ногах из обруча в обруч спиной вперед.

2. Добежать до скамейки, взять мешочек с песком, лечь на живот, мешочек положить на голову, проползти, подтягиваясь руками, до конца скамейки, снять мешочек, встать на пол, мешочек положить в коробку.

3. Добежать до линии, взять мешок, залезть в него двумя ногами, поднять за края до пояса, прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед до намеченной линии, выйти из мешка, положить его в корзину.

4. Добежать до первой палки, встать боком, прыгать через палки, продвигаясь вперед.



5. Добежать до намеченной дорожки, взять набивной мяч, встать на четвереньки, опираясь на колени и предплечья, ползти вперед, толкая мяч головой, встать, взять мяч в руки.

6. Добежать до линии, повернуться на 180°, бросить мяч двумя руками через голову назад в горизонтальную цель (большой обруч, расстояние, расстояние -1,5-2 м).

7. Добежать до флажка, обежать его слева и вернуться к команде.

8. Передать эстафету, дотронувшись до колена следующего игрока.

Эстафета 45 (парная, зимняя)

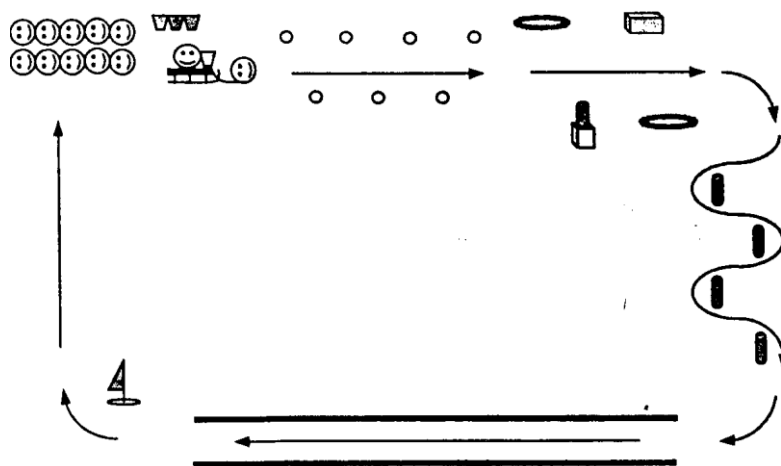
1. Подойти к линии, один игрок садится на санки и берет пустое ведро, другой берет санки за веревку и катит их так, чтобы первый игрок успел собрать все снежки в ведро.

2. Катить санки с первым игроком, останавливаясь напротив каждой цели для метания, игрок на санках бросает по одному снежку в каждую цель, катить санки до следующей линии.

3. Провести санки с игроком между кольшкков, не задевая их, доехать до узкой дорожки

4. Провести санки по узкой дорожке с игроком, не выезжая за боковые линии, докатить санки до флажка.

5. Игроки меняются местами.



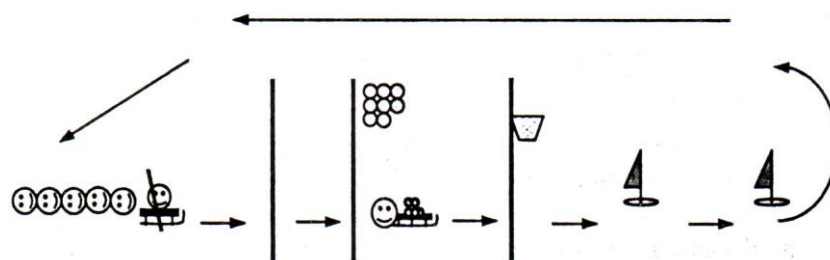
6. Бегом докатить сидящего на санках игрока до команды.

7. Передать эстафету, отдав санки следующей паре.

Эстафета 46 (встречная, зимняя)

1. Подойти к санкам, взять шест, встать на санки, добраться до намеченной линии, отталкиваясь шестом с разных сторон.

2. Лечь на санки на живот, доехать до следующей линии, отталкиваясь руками.



3. Положить 5 снежков на санки, нагнуться, опереться руками за санки с двух сторон, вести санки до намеченной линии, остановиться, выложить в корзину 5 снежков.

4. Сесть на санки, проехать до следующего флажка, отталкиваясь руками, встать.

5. Поставить санки перед собой, согнуть ногу в колене, поставить на санки, руками ухватиться за рейки с двух сторон, проехать до флажка, отталкиваясь одной ногой, встать.

6. Взять санки за веревочку и добежать до команды.

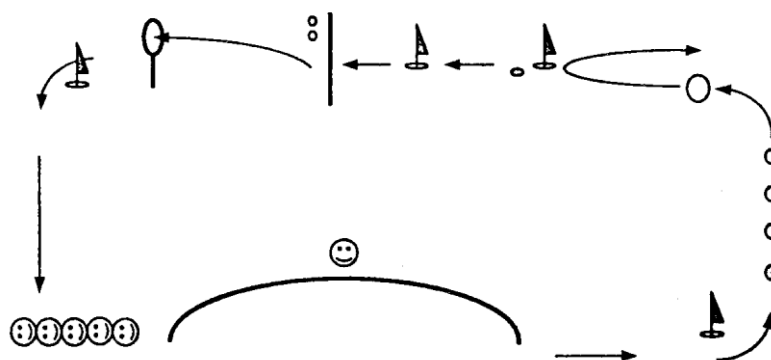
7. Передать санки следующему игроку.

Эстафета 47 (зимняя)

1. Забраться на снежный вал, встать прямо, руки в стороны, пройти по валу, сохраняя равновесие, спрыгнуть на две ноги.

2. Добежать до флажка, обежать его слева.

3. Добежать до первого снежного кома (диаметр 15-20 см), встать прямо, перешагивать через снежные комы поочередно каждой ногой.



4. Добежать до большого снежного кома (диаметр 40 см), опереться на ком, докатить его двумя руками до флажка и обратно, вернуться бегом к флажку.

5. Взять льдинку, встать прямо, одну ногу согнуть в колене, прыжком на одной ноге толкать льдинку вперед до флажка.

6. Подойти к линии (гуашь), взять 2 снежка, бросить их поочередно в вертикальную цель одной рукой, отведя ее за голову.

7. Добежать до флажка, обежать его и вернуться к своей команде.

8. Передать эстафету касанием руки следующего игрока.

Эстафета 48 (зимняя)

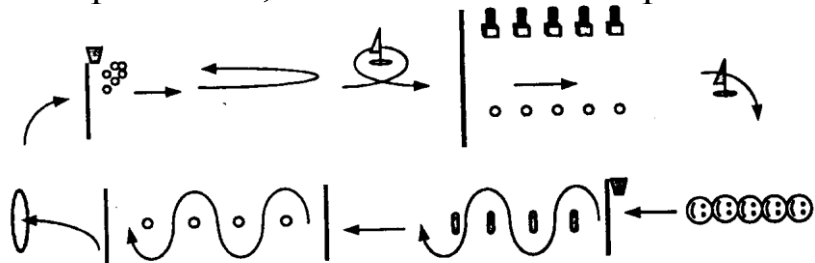
1. Подойти к линии, взять из ведра один снежок, встать около колышка, провести снежок, толкая его ногами между колышками, снежок взять в руку, добежать до следующей линии.

2. Встать около первого снежка, прыгать на одной ноге между снежками «змейкой», добежать до намеченной линии.

3. Метнуть снежок в вертикальную цель одной рукой, отведя ее за голову.

4. Добежать до линии взять пустое ведро, собрать в него все снежки, добежать до флажка, повернуться на 180°, махом рук вперед рассыпать из ведра снежки, поставить ведро, обежать флажок.

5. Добежать до намеченной линии, взять снежок, повернуться в сторону мишени, бросить снежок в цель одной рукой, отведя ее за голову. Так пробежать, метая снежки в 5 вертикальных целей.



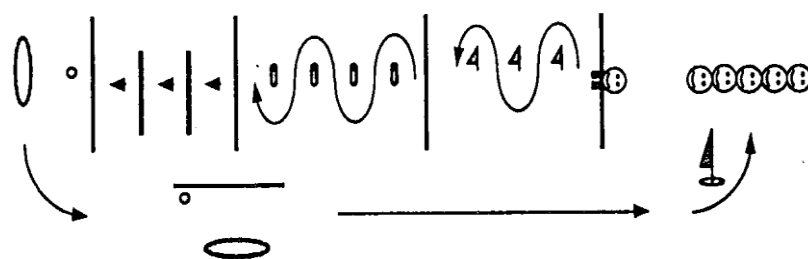
6. Добежать до флажка, обежать его и вернуться к своей команде.

7. Передать эстафету касанием плеча следующего игрока.

Эстафета 49 (зимняя)

1. Подойти к линии так, чтобы стопы находились около линии, а лыжи выходили за линию, пройти на лыжах между флажков, наклоняясь и не останавливаясь, собирать их в руку.

2. Дойти до следующей линии, положить флажки на снег, пройти «змейкой» между колышками до следующей линии.



3. Встать прямо, из положения в полуприседе пройти на лыжах скользящим шагом под двумя палками, не выпрямляясь, выпрямиться, дойти до линии.

4. Взять снежок, поворачивая туловище в сторону вертикальной цели, метать снежок одной рукой, отведя ее за голову. Дойти до следующей линии, сделать то же самое.

5. Быстрым скользящим шагом дойти до флажка, снять лыжи, взять их в руки, обежать флажок слева и вернуться к команде.

6. Передать эстафету, держа лыжи вертикально, коснуться руки следующего игрока.

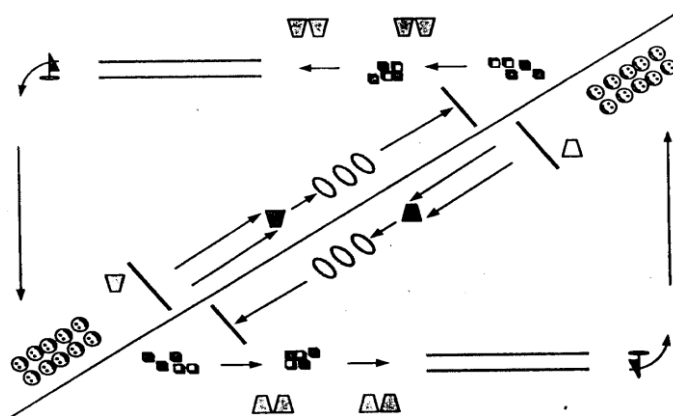
Эстафета 50 (парная)

1. Подойти к намеченным линиям, встать лицом друг к другу за линии. Один игрок берет мяч из корзины, передвигаясь боком, игроки передают мяч друг другу двумя руками от груди, положить мяч в корзину.

2. Добежать до обручей, взявшись за руки, взять обруч (вместе), пролезть в него сверху (надеть на себя), положить обруч, выйти из него. Прodelать то же самое со вторым и третьим обручем, взяться за руки, добежать до намеченной линии.

3. Взять по одному кубику, бежать, останавливаясь напротив целей для метания, метать кубик одной рукой в сторону, в корзину. Здесь взять еще по одному кубику.

4. Добежать до следующих корзин, остановиться, метать также.



5. Добежать до узкой дорожки из шнуров. Один игрок ложится на живот на пол, второй берет его за ноги, первый игрок выпрямляет руки и идет на руках по дорожке, не выходя за шнуры.

6. Взяться за руки, добежать до флажка, обежать его и вернуться к команде.

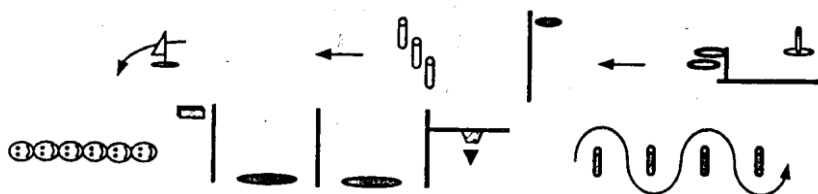
7. Передать эстафету хлопком о ладони следующих игроков.

Эстафета 51

1. Добежать до намеченной линии (флажка), повернуться в сторону цели, встать около линии, взять из коробки 2 дротика, метнуть один в вертикальную цель одной рукой от плеча и резким движением руки вперед.

2. Добежать до следующей линии, повернуться в сторону щита для метания, встать около линии, метнуть другой дротик в вертикальную цель, находящуюся на 0,5 м дальше первой.

3. Добежать до следующей линии, повернуться в сторону корзины, встать около линии, взять 2 шишки из корзины, бросить шишки поочередно одной рукой снизу.



4. Добежать до первого колышка, лечь на живот, проползти «змейкой» по-пластунски между колышками, встать.

5. Добежать до следующей линии, повернуться в сторону кольцеброса, встать около намеченной линии, взять со стойки 2 кольца, накинуть кольца поочередно на кольцеброс одной рукой. Взять кольцо одной рукой. Держа его горизонтально, согнуть руку в локте перед грудью. Выпрямляя руку, легким рывком опустить кольцо.

6. Добежать до следующей линии, взять один диск, встать около линии, метнуть диск (так же, как кольцо) вперед, стараясь сбить кегли.

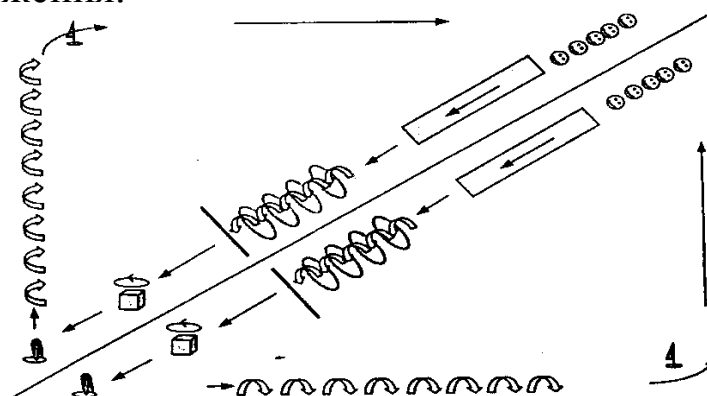
7. Добежать до флажка, обежать его слева и вернуться к команде.

8. Передать эстафету хлопком ладоней о ладони следующего игрока.

Эстафета 52

1. Подойти к скамейке, повернутой узкой стороной вверх, встать прямо, подняться на скамейку, руки в стороны, пройти, сохраняя равновесие, до конца скамейки, спрыгнуть на две ноги.

2. Добежать до 1-го обруча, встать прямо, руки на поясе, прыгать из обруча в обруч, с поворотом в прыжке. Выпрыгнуть за линию движения.



3. Повернуться на 180° , спиной вперед пробежать семенящим шагом, сесть на куб (60×60), прокрутиться на кубе, помогая руками, на 180° , встать.

4. Взять со стойки скакалку, прыжками на двух ногах добраться до флажка, скакалку повесить на стойку.

5. Обежать флажок слева и вернуться к команде.

6. Передать эстафету касанием ладони следующего игрока.

Эстафета 53 (коллективная)

1. Подойти к линии, встать прямо, пробежать на носочках между кеглями.

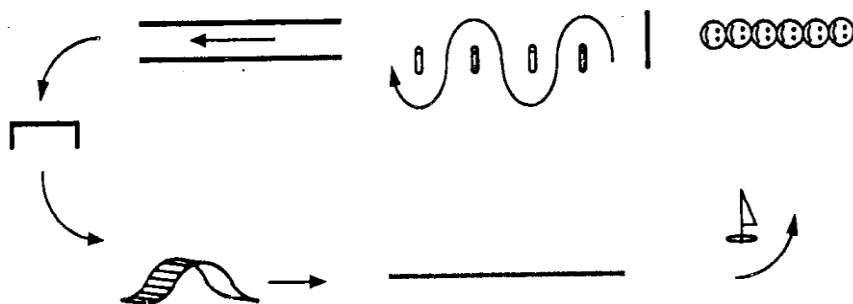
2. Добежать до узкой дорожки, встать боком, пройти приставным шагом до конца.

3. Добежать до планки (высота 60 см), встать боком, подлезть под нее, не касаясь руками пола, выпрямиться.

4. Добежать до двускатной горки, встать боком, пройти приставным шагом сначала вверх, потом вниз.

5. Добежать до шнура, встать боком, пройти по шнуру скрестным шагом до конца.

6. Добежать до флажка, обежать его и вернуться к команде.
7. Взять за руку второго игрока.
8. Прodelать вдвоем весь путь точно так же.
9. Второй игрок берет за руку третьего игрока.
10. Прodelать втроем весь путь точно так же.
11. Третий игрок берет за руку четвертого игрока.
12. Прodelать вчетвером весь путь.



13. Четвертый игрок берет за руку пятого игрока.
14. Прodelать впятером весь путь.
15. Вернуться командой на место, поднять руки.

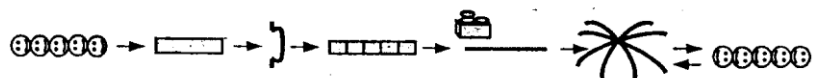
Эстафета 54 (встречная)

Задания для 1-го; 1, 2, 3-го; 1, 2, 3, 4, 5-го игроков

1. Подойти к скамейке, встать на нее боком, пройти приставным шагом, сойти со скамейки боком.

2. Добежать до высокой дуги (60 см), встать к ней боком, подлезть под дугу, выпрямиться.

3. Добежать до кирпичиков, встать на них боком, пройти приставным шагом до конца дорожки.



4. Добежать до шнура, взять из коробки мешочек с песком, встать боком, положить мешочек на голову, пройти до конца шнура.

5. Добежать до 1-го шнура, бежать через шнуры, наступая каждой ногой между ними.

6. Добежать до следующего встречного игрока, взять его за руку и продолжать эстафету в обратном направлении.

Прodelать тот же путь втроем – 1, 2, 3-й и впятером – 1, 2, 3, 4, 5-й игроки.

Задания для 1, 2-го; 1, 2, 3, 4-го; 1, 2, 3, 4, 5, 6-го игроков

Начать эстафету, пользуясь предыдущими заданиями для игроков.

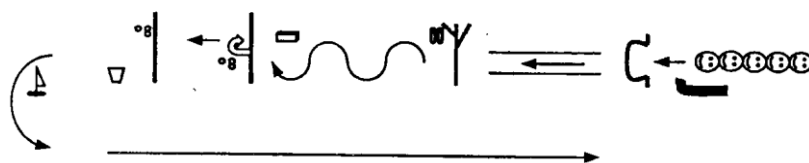
Когда вся команда выстроится на одной стороне, эстафета считается законченной.

Эстафета 55 (зимняя)

1. Встать на колени в санки-ледянки, проехать под планкой (высота 50 см), нагнувшись, отталкиваясь руками, встать, взять санки в руку.

2. Добежать до узкой дорожки, положить санки-ледянки на голову выпуклой стороной вверх, пройти до конца дорожки, руки в стороны. Снять санки с головы, взять в руку.

3. Добежать до первой веточки, положить санки на землю, встать на колени в санки, взять 2 небольших колышка, проехать «змейкой», отталкиваясь колышками. Встать, колышки положить в коробку.



4. Добежать до рассыпанных на снегу снежков, собрать снежки в ледянку, добежать до линии, повернуться на 180°, сбросить снежки с ледянки обратно (разбросать), повернуться, добежать до линии.

5. Сесть на санки, взять снежок, бросить снежок в ведро (расстояние 1,5-2 м), не вставая с санок. Встать, взять санки в руки.

6. Добежать до флажка, обежать его и вернуться к команде.

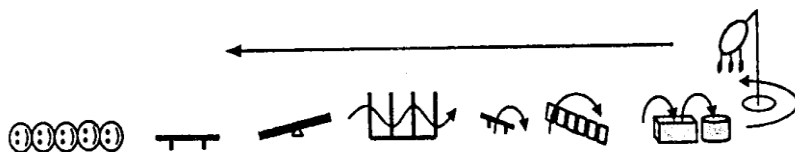
7. Передать эстафету, отдав санки следующему игроку.

Эстафета 56

1. Добежать до бума, встать на него, руки в стороны, пройти по бума, сохраняя равновесие, спрыгнуть на две ноги.

2. Добежать до качающейся доски, встать боком, руки на поясе, пройти приставным шагом по доске сначала вверх, затем, перевешивая ее вниз, сойти с доски.

3. Добежать до башни (стойка с вертикальными рейками), встать на четвереньки напротив первого прохода, опираясь на стопы и ладони, пройти «змейкой» между реек, выпрямиться.



4. С разбега перепрыгнуть барьер (высота 30 см), отталкиваясь одной ногой от земли.

5. Добежать до заборчика, встать боком, перелезть через заборчик (высота 60 см).

6. Добежать до большого ящика (60x60), залезть в него, перелезть на пенек (высота 40 см).

7. Спрыгнуть с пенька вперед-вверх, срывая с кольца, установленного на стойке, шишку.

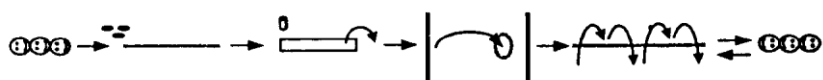
8. Обежать стойку слева и вернуться к команде.

9. Передать эстафету, бросая шишкой в следующего игрока.

Эстафета 57 (встречная)

Задания для 1, 3, 5-го игроков

1. Взять мешочек с песком, положить на голову, подойти к шнуру, встать боком, пройти приставным шагом до конца шнура, снять мешочек с головы, взять его в руку.



2. Добежать до 1-й кегли, положить мешочек на пол, встать на четвереньки, опираясь на колени и кисти, положить мешочек на спину, проползти до конца скамейки, снять мешочек, встать, спрыгнуть на две ноги.

3. Добежать до намеченной линии, встать прямо, положить мешочек на носок одной ноги, махом ноги закинуть мешочек в обруч, бегом взять его из обруча, пробежать мимо намеченной линии, добежать до шнура.

4. Встать сбоку от шнура, мешочек зажать между коленей, прыгать на двух ногах вправо и влево от шнура, продвигаясь вперед, взять мешочек в руку.

5. Положить мешочек на голову, руки в стороны, дойти до игрока, стоящего за линией.

6. Передать эстафету следующему игроку, отдав ему мешочек с песком.

Задания для 2, 4, 6-го игроков

1. Положить мешочек на голову, руки в стороны, дойти до шнура.

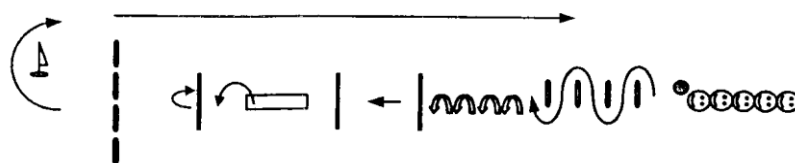
Продолжить эстафету, пользуясь предыдущими заданиями игроков.

Эстафета 58

1. Подойти к первой кегле, взять мяч из корзины, провести его «змейкой» между кеглей, отбивая одной рукой, взять мяч в руки.

2. Сесть на мяч, обхватить его руками снизу, прыгать на мяче, продвигаясь вперед до веревочки, встать, взять мяч в руки.

3. Положить мяч между коленей, руки на поясе, прыгать на двух ногах через веревочки, взять мяч в руки.



4. Сесть на пол, мяч зажать между ступней, проползти, сидя, вперед, отталкиваясь руками, сгибая и разгибая ноги, не отпуская мяча, встать у отмеченной линии.

5. Добежать до скамейки, встать на нее, наклониться, прокатить мяч двумя руками по скамейке вперед, выпрямиться, взять мяч в руки, спрыгнуть на две ноги.

6. Добежать до намеченной линии, повернуться на 180°, ноги поставить на ширину плеч, наклониться, прокатить мяч между ног, постараться сбить кегли, добежать до флажка.

7. Обежать флажок слева и вернуться к команде.

8. Передать эстафету хлопком о ладонь следующего игрока.

8. КОМБИНИРОВАННЫЕ ЭСТАФЕТЫ



Комбинированные эстафеты – это командные соревнования в ловкости, быстроте и силе, проводимые на открытых или закрытых площадках. Они очень эмоциональны и проходят с большим интересом среди учащихся.

Участники, соревнуясь между собой, проявляют находчивость, ориентировку и сообразительность. Эмоциональность, зрелищность и высокий накал спортивной борьбы делают их привлекательными среди учащейся молодежи.

В комбинированных эстафетах используются многие физические упражнения: бег, прыжки, метания, преодоление препятствий, езда на велосипедах, бег на коньках и лыжах, плавание и разновидности спортивных и подвижных игр.

Обычно в стартах участвуют школьники, но все чаще в них принимают участие и взрослые. Подобные эстафеты могут быть посвящены юбилейным датам и закрытию спортивного сезона, началу и окончанию учебного года, открытию или закрытию детского оздоровительного лагеря.

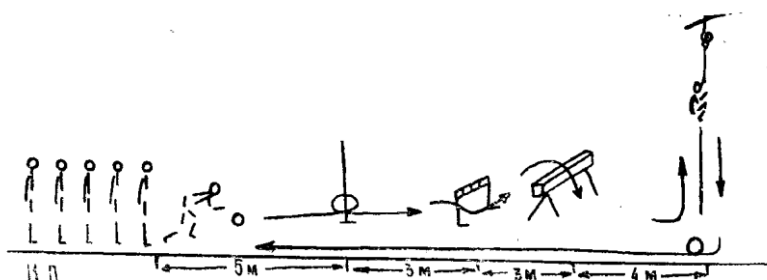
ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Эстафета с мячом

Команды по 5-6 человек выстраиваются в 4 м одна от другой в колонну по одному. Каждой команде дается по баскетбольному мячу, против них последовательно ставят стойки, барьер, конь без ручек и подвешивается канат.

По сигналу направляющий участник каждой команды начинает бег с ведением мяча, обегает вокруг стоки, берет мяч в

руки, подлезает под барьер, перелезает через коня, подбежав к канату, кладет мяч на пол, поднимается по канату вверх с помощью рук и ног до метки на расстоянии 3 м, затем опускается обратно, забирает мяч и бежит по прямой обратно.



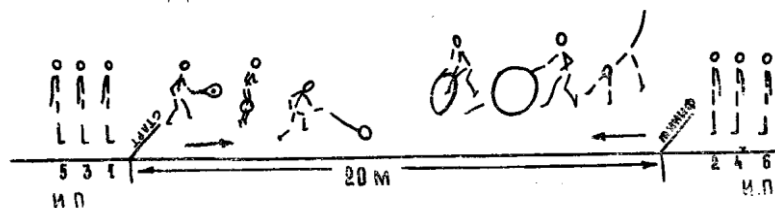
Подбежав к своей команде, передает мяч второму участнику, а сам становится замыкающим своей команды. Вторые номера, получив мяч, выполняют действия первого и т.д.

Команда, закончившая выполнение упражнений первой, становится победительницей.

Встречная эстафета

Команды, разделившись пополам, выстраиваются в колонну по одному навстречу друг другу. На одной стороне площадки нечетные номера 1, 3, 5, а на другой – четные 2, 4, 6.

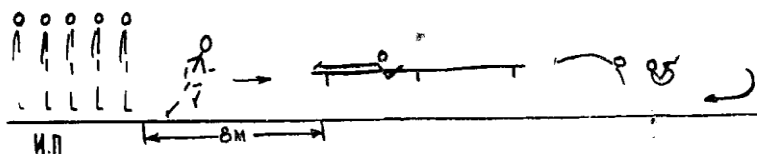
По сигналу первые номера каждой команды ведут гимнастической палкой набивной мяч через площадку. Как только мяч пересечет линию финиша, вторые номера с обручем в руках преодолевают площадку, сочетая бег с прыжками через обруч. Третьи, получив эстафету от второго, зажимают мяч между колен и прыжками преодолевают площадку. Четвертые – катят обруч, пятые – бегут через площадку, неся на ракетке теннисный шарик, шестые – выполняя колесо (переворот в сторону) четыре раза, - перебегают площадку, а затем, взявшись за руки со вторыми и четвертыми номерами, бегут к своим участникам по команде.



Команда, закончившая перебежку первой, является победительницей.

Эстафета на гимнастической скамейке

Команды выстраиваются в 4 м одна от другой в колонну по одному вдоль зала. Против каждой команды ставится гимнастическая скамейка и кладется гимнастический мат.

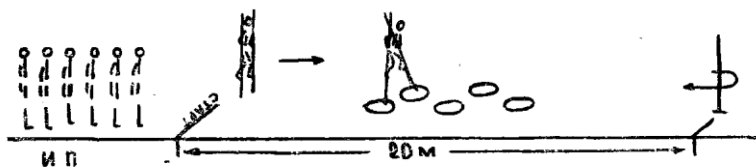


По сигналу первый участник каждой команды бежит до гимнастической скамейки, ложится на нее грудью и, подтягиваясь руками, проползает до конца. Затем встает на пол, на мате выполняет кувырок вперед до упора присев, поднимается и бегом возвращается к своей команде. Обежав вокруг команды, передает эстафету второму участнику, который выполняет действия первого и т.д., до тех пор, пока не выполнит упражнение последний.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафета на ходулях

Команды выстраиваются в 4 м одна от другой в колонну по одному вдоль зала. Против каждой команды кладутся пара ходулей, пять обручей и ставится одна стойка.



По сигналу первый участник каждой команды встает на ходули и передвигается на них до обручей. Затем, ступая в каждый обруч, проходит до стойки, спрыгивает на пол, кладет ходули и возвращается по прямой обратно. Второй участник, получив эстафету, бежит до стойки, берет ходули, встает на них и возвращается к линии старта таким же путем, как и первый, стараясь не пропустить ни одного обруча. Третий участник команды повторяет действия первого и т.д.

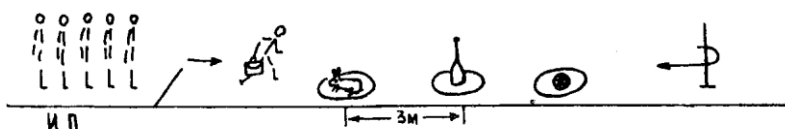
Команда, закончившая перебежку первой, объявляется победительницей.

его между коленями и, перепрыгивая через скакалку, приближается к своей команде.

Эстафета считается законченной, когда все участники будут стоять на скамейке. Команда, закончившая эстафету первой, считается победительницей.

Эстафета с игрушками

Команды выстраиваются в 4 м одна от другой в колонну по одному. Каждой команде дается сумка с детскими игрушками (заяц, мяч, медведь), три обруча и ставится одна стойка.

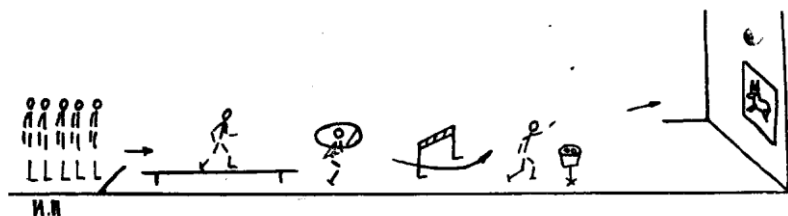


По сигналу первый участник каждой команды с сумкой бежит и раскладывает игрушки в 3 обруча, лежащие на полу, затем обегает стойку, возвращается по прямой обратно. Передав следующему сумку, он становится замыкающим своей команды. Второй участник, получив сумку, бежит и собирает игрушки, затем обежав стойку, возвращается назад. Следующий повторяет действия первого и т.д.

Команда, закончившая эстафету первой, объявляется победителем.

Полоса препятствий

Команды выстраиваются в 4 м одна от другой в колонну по одному. Против каждой в двух метрах ставится гимнастическая скамейка, за ней на пол кладется обруч, ставится барьер и корзинка с теннисными мячами, на стенку вешается мишень.



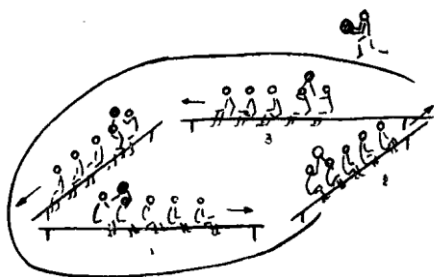
По сигналу первый участник каждой команды бежит по гимнастической скамейке, спрыгивает в обруч, снимает через голову и кладет на прежнее место, затем подлезает под барьер, бежит к мячам и пытается попасть ими в мишень. После этого он

бегом возвращается обратно к своей команде и передает эстафету следующему.

Команда, закончившая эстафету первой, считается победителем.

Обеги кругом

Каждая команда, разделенная пополам, садится на гимнастическую скамейку, из которых образован квадрат, в затылок друг другу, последнему дается набивной мяч.



По сигналу последний из сидящих на каждой скамейке передает последовательно мяч над головой другому. Как только мяч получает первый игрок, он встает и обегает все четыре скамейки с наружной стороны, затем садится на свою скамейку последним и передает мяч следующему, который повторяет действия первого. По ходу эстафеты участники периодически перемещаются вперед по скамейке, чтобы дать возможность сесть последующему. Как только последний участник обежит скамейку, вся команда одновременно встает на ноги.

Победитель определяется по времени вставания.

Смешанная эстафета

Команды выстраиваются в 4 м друг от друга в колонну по одному (девочки впереди). Каждой команде дается футбольный мяч, против них ставятся последовательно 6 стоек в полутора метрах одна от другой, за ними в 8 м ставится легкоатлетический барьер, обозначающий футбольные ворота. У девочек в руках металлические обручи.

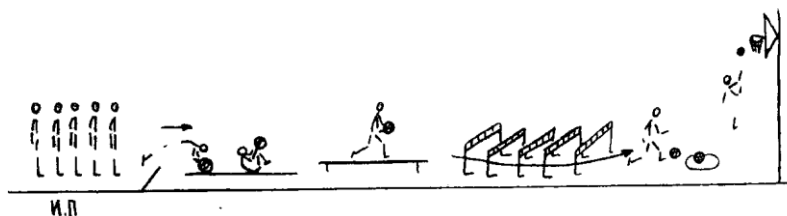
По сигналу первая девочка каждой команды ведет футбольный мяч, обводит 5 стоек и пробивает мяч по воротам, после чего возвращается обратно и передает эстафету второй, которая с обручем в руках обегает 5 стоек, после каждой обведенной стойки, перепрыгивая через обруч, возвращается обратно. Третья – с ракеткой, на которой лежит теннисный

шарик, обегает стойки и возвращается обратно. Четвертый этап смешанный и выполняет его вся команда. Мальчики, взявшись за обручи (в середине каждого находится девочка), образуют цепочку, змейкой обегают стойки и возвращаются обратно.

Команда, закончившая эстафету первой, становится победителем.

Преодоление мышеловки с мячом

Команды выстраиваются одна от другой в 4 м вдоль зала. Против каждой устанавливаются гимнастическая скамейка, мат, «мышеловка» из 5 барьеров и против баскетбольного щита кладется набивной мяч.



По сигналу первый участник каждой команды с мячом в руках делает кувырок вперед, встает и бежит по гимнастической скамейке, спрыгивает и подлезает с мячом под «мышеловкой». Затем кладет мяч рядом с набивным и, подталкивая оба мяча ногами, ведет их до баскетбольного щита, берет баскетбольный мяч и забрасывает его в кольцо, снова подбирает оба мяча в руки. Один – набивной – кладет в обозначенный круг, а баскетбольный передает второму участнику, возвращаясь к своей команде. Тот повторяет действия первого и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Военизированная эстафета

Команды выстраиваются в 4 м одна от другой в колонну по одному вдоль зала. Против каждой на площадку последовательно кладется 5 матов или акробатическая дорожка длиной 8-10 м, ставится корзинка с теннисными мячами и самокат. Против корзинки на расстоянии 8 м ставится мишень размером 50x50 см.

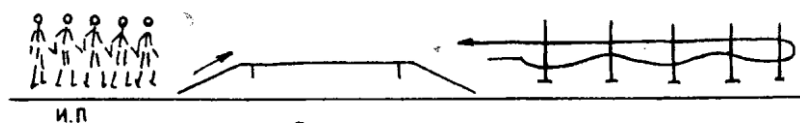
По сигналу первый участник каждой команды бежит до акробатической дорожки и способом «на боку» переползает ее до конца. Затем одним теннисным мячом бросает в мишень, встает, берет самокат и на нем возвращается к своей команде, объезжая ее кругом и передает самокат второму участнику. Тот повторяет

все действия первого в обратном направлении. Следующий выполняет все действия в том порядке, как выполнил их первый.

Побеждает команда, выполнившая эстафету первой.

Бег змейкой

Команды выстраиваются в 4 м одна от другой в колонну по одному, взявшись за руки. Перед каждой командой в 8 м от стартовой линии устанавливается горка (гимнастическая скамейка, поставленная наклонно), за ней ставятся пять стоек в 2 м одна от другой.

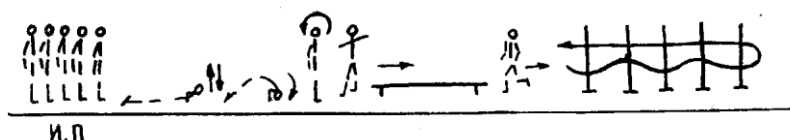


По сигналу команды цепочкой начинают бег через горку, оббегают пять стоек и возвращаются обратно.

Команда, закончившая перебежку первой, становится победителем.

Спиной вперед

Команды выстраиваются в 4 м одна от другой в колонну по одному. Против каждой команды на пол кладется гимнастический мат, ставится гимнастическая скамейка и последовательно 5 стоек в 2 м одна от другой.



По сигналу первый участник каждой команды принимает упор лежа и пять раз сгибает руки, затем делает кувырок вперед, встает и прыжком поворачивается кругом. Прыжками, ноги врозь спиной вперед, пропуская скамейку между ногами, продвигается до стоек. Также спиной вперед оббегает стойки и лицом вперед возвращается к своей команде. Передав эстафету второму участнику, он становится замыкающим колонну, а второй участник выполняет все действия в той же последовательности и т.д.

Команда, закончившая эстафету первой, становится победителем.

Слалом

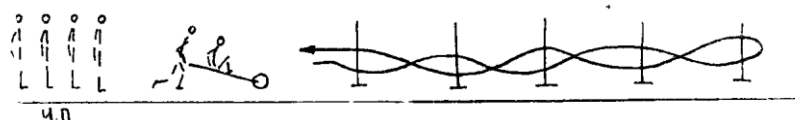
Команды выстраиваются в 4 м одна от другой в колонну по одному вдоль зала. Против каждой команды кладется пара лыж с одними петлями и палками, а в 8 м от стартовой линии ставятся последовательно пять стоек в 2 м одна от другой.

По сигналу первый участник каждой команды встает на лыжи, берет палки и передвигается до стоек, обходя их, и возвращается обратно по прямой, где передает их следующему. Второй участник надевает лыжи, разворачивается и выполняет действия первого и т.д.

Команда, закончившая пробег на лыжах первой, становится победителем.

Вперед на тачке

Команды, каждая в количестве 6-8 человек, выстраиваются в 4 м одна от другой в колонну по одному. Против каждой находится тачка и в 2 м одна от другой поставлены пять стоек.



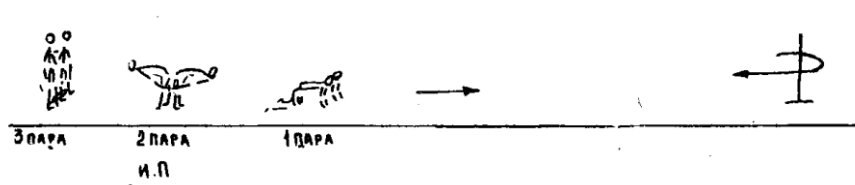
По сигналу первые два участника каждой команды везут один другого на тачке до стоек, объезжая каждую из них и за последней стойкой останавливаются, меняются ролями и, объезжая стойки, возвращаются обратно. Следующие двое повторяют действия первой пары и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Комическая эстафета

Участники каждой команды становятся парами за линией старта. У первой и третьей пары правая нога связана с левой ногой другого веревочкой на уровне голеностопа. Вторая пара принимает положение наклона друг к другу с захватом руками партнера.

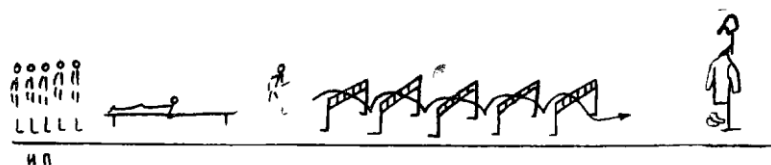
По сигналу первая пара каждой команды принимает упор на четвереньках и передвигается в таком положении до стойки и обратно. Следующая пара передвигается в положении наклона вперед, третья пара выполняет задание как первая.



Команда, закончившая перебежку первой, становится победительницей.

Быстро оденься

Команды выстраиваются в 4 м одна от другой в колонну по одному. Против каждой команды ставятся последовательно гимнастическая скамейка, 5 барьеров в 2 м один от другого и стойка. На стойке висит одежда спортсмена (шапочка, свитер, куртка, брюки и лыжные ботинки).



По сигналу первый участник каждой команды бежит до скамейки, ложится на нее грудью и, подтягиваясь руками, проползает ее. Затем встает и бежит, перепрыгивая через барьеры, добежав до стойки с одеждой, берет шапочку, надевает ее на голову и по прямой возвращается к своей команде. Подбежав ко второму участнику, передает ему шапочку, тот выполняет действия первого и, добежав до стойки с одеждой, надевает дополнительно куртку и возвращается обратно. Затем бежит следующий и надевает третью вещь и т.д., пока не вернется последний, надевший на себя всю форму.

Команда, одевшаяся первой, становится победителем.

Ползком и бегом

Участники обеих команд принимают положение упор лежа, согнувшись на полу один возле другого, головой к боковой стенке, а один ложится головой к центру зала. Посередине зала устанавливается «козел».

По сигналу последний участник каждой команды проползает под своими участниками, затем встает, обегает с правой стороны «козла», возвращается обратно к команде,

передает эстафету участнику, находящемуся сзади, а сам становится впереди команды и принимает упор лежа согнувшись.

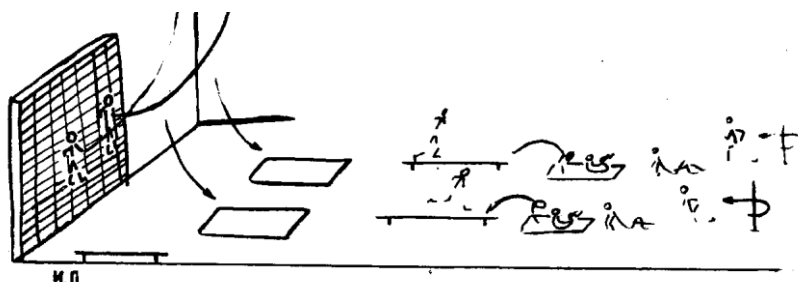


Эстафета заканчивается, когда все участники выполняют последовательно такие действия. Последний участник, заканчивая бег, командует: «Встать!».

Команда, выполнившая упражнения первой, становится победителем.

Эстафета с переправой

В пяти метрах от гимнастической стенки команды садятся на гимнастическую скамейку лицом друг к другу. Для каждой команды у гимнастической стенки висит канат, на пол в 4 м от стенки кладется мат, далее ставится гимнастическая скамейка, снова мат, а в 5 м от него ставится стойка.

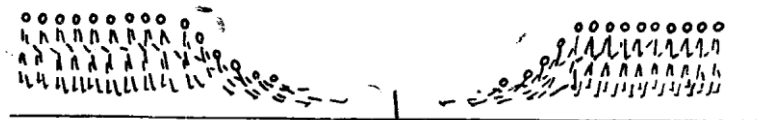


По сигналу первый участник каждой команды бежит и залезает на гимнастическую стенку, отвязывает привязанный конец каната и, повиснув на нем, переправляется на мат, бежит по гимнастической скамейке, делает длинный кувырок вперед, после чего принимает положение упора сзади. В таком положении передвигается до стойки, встает, обегает стойку и по прямой возвращается к скамейке, где сидит вся команда, и передает эстафету следующему. Второй участник берет канат, залезает с ним на стенку и качем перепрыгивает на мат. Далее он выполняет все то, что делал первый участник, и так до последнего.

Команда, закончившая первой перебежку, становится победителем.

Упади и встань

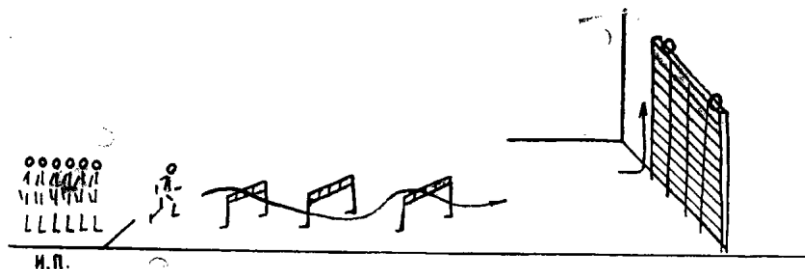
Команды выстраиваются напротив друг друга в 3 м в колонну по одному на акробатической дорожке. Участники кладут руки на пояс впереди стоящего.



По сигналу участники обеих команд прямым и напряженным телом, начиная с первого, последовательно ложатся на спину. После чего, начиная с замыкающего, также последовательно встают, поднимая друг друга.

Эстафета с набивным мячом

Команды выстраиваются в 4 м одна от другой в колонну по одному. Против каждой в 3 м последовательно ставятся три барьера, в 8 м от барьера находится гимнастическая стенка, на верхней рейке ее положены два набивных мяча.



По сигналу участник каждой команды бежит до первого барьера и перепрыгивает его, подлезает под второй барьер и перепрыгивает через третий. Затем бежит к гимнастической стенке, залезает на нее, берет набивной мяч, спрыгивает со стенки и с мячом возвращается к своей команде. Вторым участником, получив мяч, повторяет действия первого, но только мяч оставляет на гимнастической стенке, а сам возвращается обратно. Третий участник выполняет действия первого и т.д.

Команда, закончившая эстафету первой, становится победителем.

Перевоз

Команды по 4 человека в каждой становятся левыми ногами на доску размером 3 длиной и 20 см шириной, которая лежит на

круглых деревянных катках, другая нога находится на полу, руки каждого положены на плечи впереди стоящего (Рис.1).

По команде участники, отталкиваясь правыми ногами и периодически подкладывая освободившиеся катки вперед под доску, переправляется на другую сторону площадки, очерченную линией.

Прыжки через палку

Команды выстраиваются в 4 м одна от другой в колонну по два. Первой паре каждой команды дается гимнастическая палка, которую они держат: один правой, другой левой рукой. Против каждой команды в 15 м от линии старта ставится стойка (Рис.1).

По сигналу первые пары бегут, и каждый участник поочередно перепрыгивает через палку три раза, не выпуская ее из руки. Обежав стойку, участники по прямой возвращаются обратно и передают палку следующей паре. Та повторяет действия первой пары и т.д.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Верхом на бочке

Команды выстраиваются в 4 м одна от другой в колонну по одному. Против каждой ставится пустая бочка. Площадка разделена стартовой и финишной линиями в 10-15 м одна от другой.

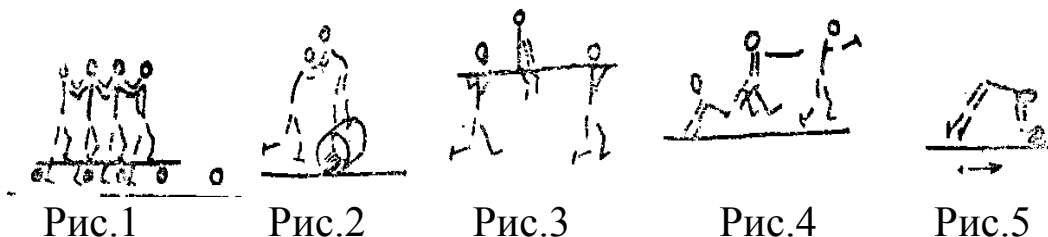
По сигналу первые двое в командах: один встает на бочку спиной в сторону движения и опирается руками на плечи другого, стоящего на полу (Рис.2). Первый, переступая вперед на бочке, передвигает ее на другую сторону площадки. Переравшись за финишную черту, стоящий на бочке спрыгивает на пол и остается на месте, а другой катит бочку руками обратно. Затем он перебирается за линию финиша так же, как первый, с поддержкой третьего.

Команда, переправившаяся на другую сторону площадки первой, считается победителем.

Примечание

Если участник соскользнул с бочки на пол, он должен снова залезть на нее и продолжать движение. Средства переправы можно менять на каждом этапе, для этого можно использовать следующие приемы:

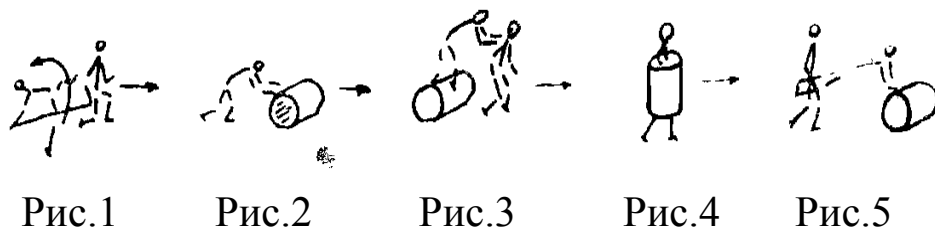
- двое несут третьего сидящим на доске (Рис. 3);
- первый несущий передвигается в упоре лежа сзади, второй, стоя несет ноги третьего на плечах, руки третьего находятся на коленях первого (Рис.4).



Эстафета с бочкой

Команды выстраиваются в 4 м одна от другой в колонну по одному. Каждой команде дается пустая бездонная бочка, а в 15 м от линии старта ставится стойка.

По сигналу первый участник каждой команды должен прокатить бочку до стойки и обратно (Рис.2). Следующие пары участников: один стоит на бочке и опирается на плечи второго (Рис.3), стоящего на полу лицом в сторону движения, продвигаются до стойки и обратно.



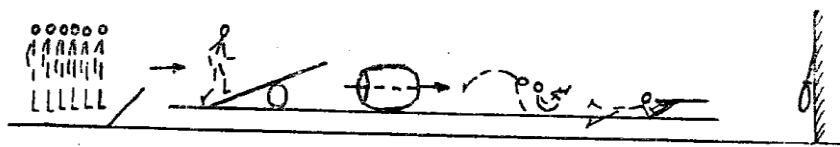
На третьем этапе один участник каждой команды, стоя в бочке, должен пробежать с ней до стойки и обратно (Рис.4). На четвертом участвуют по три человека от команды, двое несут на бочке сидящего на ней третьего участника до стойки и обратно. На пятом этапе по два участника, один, опираясь руками на бочку, катит ее вперед, другой удерживает его ноги, передвигается до стойки и обратно (Рис.5).

Команда, закончившая эстафету первой, считается победителем.

Микробиатлон

Команды выстраиваются в 4 м одна от другой в колонну по одному. Против каждой команды на площадке размещают последовательно в 3 м от другого подкидную доску, бездонную

бочку, гимнастический мат, духовую винтовку и в 10 м от гимнастического мата на стене вешают воздушные шары.



По сигналу первый участник каждой команды пробегает по подкидной доске, проползает через бочку, делает кувырок на мате, ложится на него и из духовой винтовки выстрелом должен разбить один воздушный шар. Затем участник бегом по прямой возвращается обратно и передает эстафету следующему. Вторые участники, получив эстафету, повторяют действия первых и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Комбинированная встречная эстафета

Участники команд распределяются на 6 этапов. На каждом этапе входит преодоление водной преграды длиной 25 м. При этом, на одной стороне бассейна находятся номера команд: 1, 3, 5 и на другой стороне – 2, 4, 6.

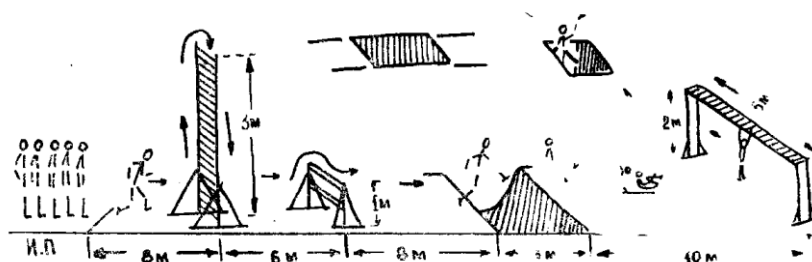
По сигналу первый участник со старта плавает на груди с надувной камерой в руках, при помощи одних ног способом кроль. Второй плавает на спине также с камерой в руках при помощи одних ног. Третий плавает на груди при помощи одних ног способом кроль, при этом толкая камеру, на которой сидит партнер по команде. Четвертый проплывает лежа на надувном матраце, работая одними руками. Пятый – на груди способом кроль, но на руках надеты ласты. Шестой – на груди втроем цепочкой. При этом первый делает гребки только руками, ноги его лежат на камере, второй держит камеру руками, а его ноги удерживает третий, который работает только ногами способом кроль.

Победителем считается команда, закончившая эстафету первой.

Эстафета с препятствиями

Команды выстраиваются у линии старта в 2 м одна от другой в колонну по одному, за которой оборудована полоса препятствий : вертикальная лестница высотой 3 м, палисад (забор) высотой 1 м, ров шириной 3 м, гимнастический мат,

горизонтальная лестница длиной 5 м на высоте 2 м, траншея для метания гранаты и в 15-20 м от нее ставится мишень. Длина всей полосы составляет 50-60 м.

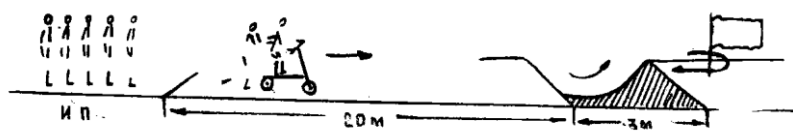


По сигналу первый участник каждой команды бежит до вертикальной лестницы, перелезает через нее, бежит и перепрыгивает палисад, затем ров, приземляется на две ноги и делает кувырок на мате вперед, и бежит до горизонтальной лестницы, в висе перехватываясь за рейки руками, перемещается с одного конца на другой, добежав до траншеи прыгает в нее и двумя гранатами поражает мишень. После чего возвращается к линии старта и передает эстафету следующему участнику, который повторяет действия первого и т.д.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Прокати на самокате

Команды выстраиваются на линии старта в 4 м одна от другой в колонну по одному. Перед ними расположены ров, горка и другие препятствия, в конце ставится красный флажок. Каждой команде дается самокат.



По сигналу первые двое участников каждой команды (один едет на самокате, другой катит его, подталкивая сзади), преодолевают площадку и препятствия на ней, затем объезжают флажки, сменившись местами, возвращаются обратно. Следующая пара повторяет действия первой и т.д.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Комбинированная эстафета

Команды из 6 человек каждая строятся в колонну по одному за линией старта в 4 м одна от другой. В 20 м от линии старта ставится стойка. Каждой команде дается велосипед (Рис.1). фанерка (рис.2), которая удерживается на ногах двумя резинками, тачка, пара ходулей, колесо с осью (Рис.3).

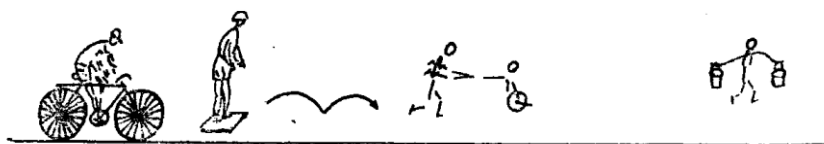


Рис.1

Рис.2

Рис.3

Рис.4

По сигналу первый участник каждой команды едет на велосипеде до стойки и обратно, второй – из положения стоя на фанерке, прыжками добирается до стойки и обратно, третий – катит один другого на тачке и обратно, четвертый – идет на ходулях, пятый и шестой вдвоем: один держит другого за ноги, который руками держится за ось колеса, объезжает стойку и возвращается обратно.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

9. ВЕСЕЛЫЕ ЭСТАФЕТЫ



Лучшие игры для любого детского праздника – это веселые эстафеты. Проводить их можно и на улице, и в помещении, и даже в небольшой комнате.

Плюсов множество – дети получают заряд бодрости и энергии, учатся играть в команде, и еще эстафета расшевелит самого стеснительного ребенка.

Все эстафеты имеют общие правила: две или больше команд

с одинаковым количеством участников выстраиваются на старте.




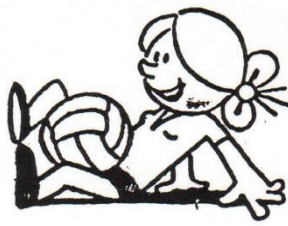




По сигналу ведущего первый игрок бежит (или передвигается иным способом, об этом ниже) к месту финиша, который находится на расстоянии от 3-х до 30-ти метров от старта. Точка финиша должна быть у каждой команды своя, во избежание столпотворения. Оббежав точку финиша, игрок возвращается к своей команде, и передает эстафету следующему, например, коснувшись его рукой. Второй участник опять же бежит к финишу, возвращается, и так далее, пока вся команда не проделает этот путь. Ну и конечно, команда, закончившая эстафету раньше, выигрывает и получает поощрительные призы и подарки.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

В веселых эстафетах может участвовать много ребят. Эти соревнования позволяют развивать силу, ловкость, скорость, выносливость.

Можно соревноваться:









	
<p>В обычном беге</p>	<p>В беге задом наперед</p>
	
<p>В беге на четвереньках</p>	<p>В беге на корточках</p>
	
<p>В прыжках с сомкнутыми ногами</p>	<p>В прыжках на корточках</p>
	
<p>В прыжках на одной ноге</p>	<p>В ходьбе, упираясь сзади руками</p>

	
<p>В прыжках боком</p>	<p>В ведении мяча к цели</p>
	
<p>В эстафете с мячом</p>	<p>В беге с мячом между колен</p>
	
<p>В слаломе с мячом</p>	<p>В подталкивании мяча головой</p>
	
<p>В жонглировании</p>	<p>В прыжках с мячом между колен</p>

	
<p>В «лягушачьих» соревнованиях</p>	<p>В соревнованиях раков</p>
	
<p>В кувырках вперед и назад</p>	<p>В перекаtywании</p>
	
<p>В соревновании «шире шаг»</p>	<p>В прыжках со скакалкой</p>
	
<p>Круговая эстафета с мячом</p>	<p>В прыжках, скрещивая ноги впереди и сзади</p>

	
<p>В прыжках с мячом между щиколоток</p>	<p>В перебрасывании мяча через веревку</p>
	
<p>В беге с другим «на закорках»</p>	<p>В парном беге</p>
	
<p>В беге спинами друг к другу</p>	<p>В беге «тачкой»</p>
	
<p>В беге со связанными ногами</p>	<p>В состязании «верблюдов»</p>

	
<p>В прыжках через спину напарника</p>	<p>В беге с завязанными ногами</p>
	
<p>В парном беге с палкой</p>	<p>Сигнализация с помощью азбуки Морзе</p>
	
<p>Бег в ластах на траве</p>	<p>Проползти через слалом огородных пугал. Если участник коснется какого-либо предмета, он начинает сначала.</p>
	
<p>В эстафете про пришиванию пуговиц</p>	<p>В беге в бумажной обуви</p>

	
<p>В беге с горящей свечой</p>	<p>В беге с ложкой во рту</p>
	
<p>В беге с кастрюлей на голове</p>	<p>В беге с миской</p>
	
<p>В беге в бумажной шапке</p>	<p>В беге в мешке</p>
	
<p>В беге с ведрами на коромысле</p>	<p>В питье из бутылки с соской</p>

	
<p>В хождении по газетам</p>	<p>В беге с подниманием предметов</p>
	
<p>В катании на газете</p>	<p>В перелезании через стремянку</p>
	
<p>В беге с переодеванием</p>	<p>В сборке и доставке предметов на место</p>
	
<p>В подписной эстафете</p>	<p>В катании на гладком полене</p>

10. ЭСТАФЕТЫ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ



Местом проведения эстафет может быть любая площадка, отвечающая требованиям по технике безопасности. Нагрузка регулируется увеличением или уменьшением расстояния до фишки; количеством эстафет и их сложностью.

Участники делятся на 2–3 команды, учитывая место проведения, количество эстафет и наличие инвентаря. Эстафеты можно комбинировать. Будет эффективнее проводить меньше перестроений в полосе препятствий. Например, бег до фишки спиной вперед, а назад – обычный бег или прыжками на двух ногах. Если эстафета без предметов, то можно передачу сделать хлопком по руке. В качестве эстафетной палочки можно использовать любой мяч, кубик, несколько мячей или предметов и др. Для четкого выполнения задания передавать эстафету предлагается в стартовой площадке (за линией старта). Ориентирами в эстафетах могут быть флажки, кегли, фишки, кубики и др.

По усмотрению физрука каждая эстафета может оцениваться как за быстрое, так и за качественное исполнение.

ЭСТАФЕТЫ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Индивидуальные

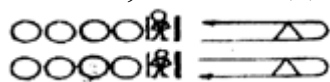
1. Бег (в роли эстафетной палочки можно применять любой предмет).



2. Бег спиной вперед.



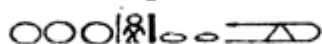
3. Спортивная ходьба: руки за головой; с хлопками на каждый шаг; бег с подскоками.



4. Короткие шаги; широкие шаги.



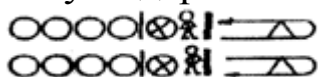
5. Бег: правым боком, левым боком.



6. Прыжками: правым боком, левым боком; ноги скрестно (в полете менять положение ног).



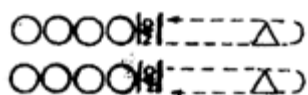
7. Руки держать на голеностопном суставе; на коленях.



8. Прыжки: на правой ноге, на левой, на обеих.



9. Бег в полуприседе, руки на поясе, в полном приседе, руки на коленях.



10. Ходьба или бег с различными движениями рук:

- а) руки в стороны, вращение в кистевых суставах;
- б) вращение в локтевых суставах;
- в) вращение рук вперед;
- г) вращение рук назад;
- д) «ножницы»;

- е) «полет птицы»;
- ж) «басс»;
- з) поднимание и опускание рук.

11. Подражание зверям и птицам:

- а) «прыжки кенгуру»;
- б) «зайца»;
- в) ходьба на внешней стороне стопы – «медведь»;
- г) на пятках, руки назад – «пингвин»;
- д) «страус» – руки изображают хвост, бег широкими шагами;
- е) «лиса» – мягкий бег;
- ж) «прыжки лягушки».

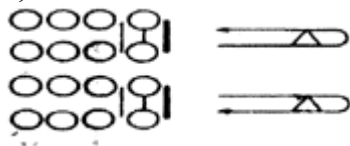
12. Бег с опорой на руки:

- а) ногами вперед;
- б) головой вперед.

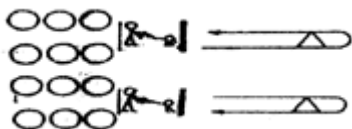
В парах

13. Бег «паука»:

- а) 1-й партнер спиной вперед; назад – 2-й спиной вперед, руки в «замке» в локтевых суставах.
- б) 1-й руки назад, 2-й держит за руки; назад – меняются ролями;
- в) 2-й может положить на плечи 1-му или на пояс.

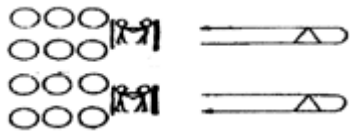


14. Бег на руках: 2-й держит за ноги 1-го – он передвигается на руках; назад – меняются ролями.

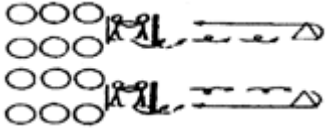


15. 1-й бежит спиной вперед, 2-й держит за руки и направляет; назад – меняются ролями;

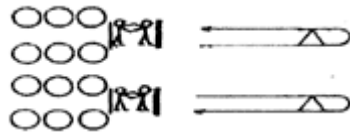
- а) боком прыжками;
- б) скрестным бегом.



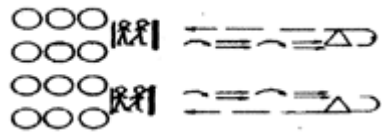
16. 2-й делает поворот, взявшись за руки с 1-м, затем 1-й и т.д.



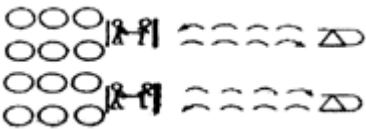
17. 1-й правой рукой берет левую руку 2-го, а левой над головой за правую руку партнера.



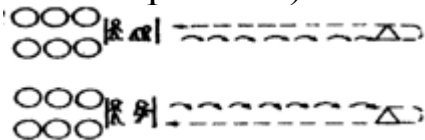
18. Бег «на трех ногах»: партнерам связывают по одной ноге (у 1-го – правую, у 2-го – левую).



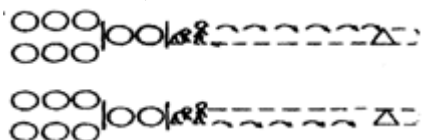
19. 1-й прыгает на одной ноге, 2-й держит другую ногу; назад – меняются ролями.



20. «Чехарда» (каждый должен выполнить определенное количество прыжков).



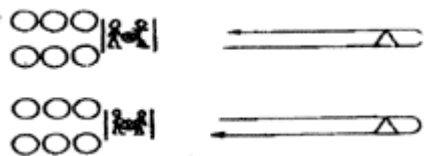
21. 1-й встает ноги врозь, 2-й проползает под партнером, затем меняются ролями и т.д. (определенное количество проползаний).



ЭСТАФЕТЫ В ПАРАХ С ПРЕДМЕТАМИ

22. Бег или прыжки:

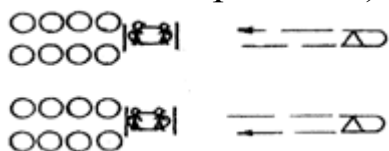
- а) мяч зажимается грудью или животами;
- б) можно зажать плечами;
- в) головами.



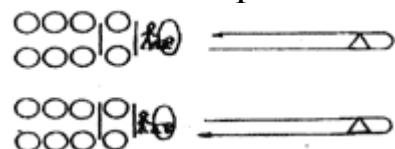
23. Мяч держать двумя руками с партнером:

- а) впереди;
- б) сзади;
- в) сбоку.

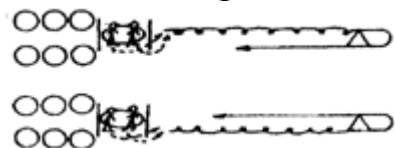
24. Бег в обруче (при передаче эстафеты снимать обруч и влезать в него через ноги).



25. 1-й катит обруч, 2-й – проползает в него туда и обратно; назад – меняются ролями.

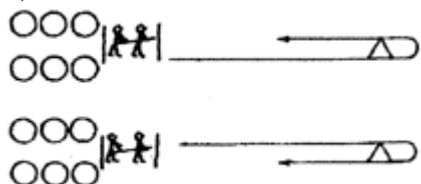


26. Взять обруч двумя руками, вращаться с партнером, передвигаясь вперед.



27. Взять гимнастическую палку двумя руками:

- а) палка впереди;
- б) сзади;
- в) над головой.

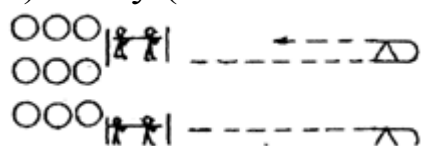


28. «Муравьи несут соломинку»:

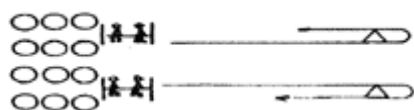
а) на плече;

б) над головой;

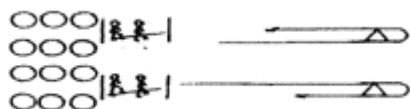
в) сбоку (можно 2 палки).



29. «Двое на коне» (палку держать двумя руками между ног).



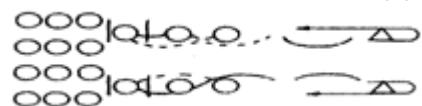
30. Палку держать на ноге (можно идти, бежать, прыгать).



31. Прыжки через скакалку: в паре с продвижением вперед.



32. 1-й бежит на всю длину скакалки, затем стоит, пока 2-й выполнит то же самое и т.д.

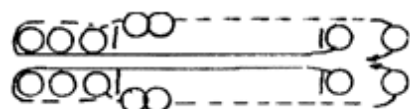


Переправа

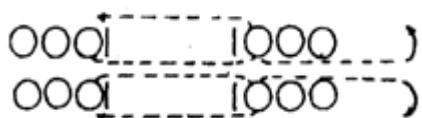
33. Средством переправы может быть: мяч, обруч, гимнастическая палка, скакалка и т.д.



34. Участник должен обежать колонну, затем с впереди стоящим партнером, переправиться; 2-й выполняет то же самое.



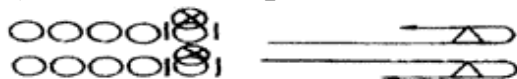
35. Команды по одному переправляются на противоположную сторону (передача эстафеты хлопком по руке).



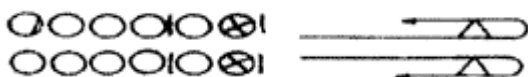
ЭСТАФЕТЫ С ПРЕДМЕТАМИ

36. Мяч можно держать двумя руками:

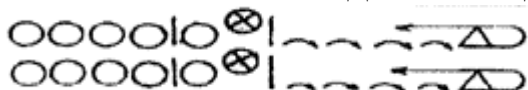
- а) над головой;
- б) за головой;
- в) за спиной;
- г) на плече и др.



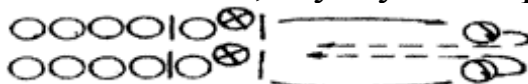
37. Вести мяч ногой; катить мяч одной или двумя руками.



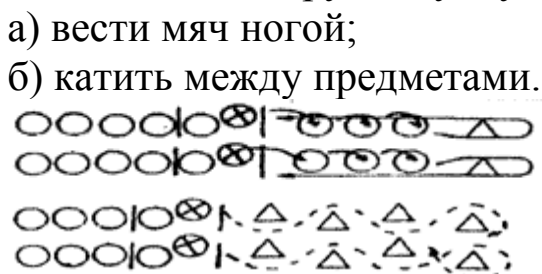
38. Отбивать мяч одной или двумя руками.



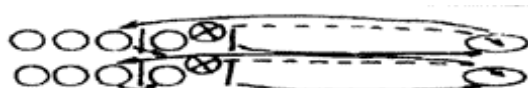
39. Нести мяч, стукнуть в обруч.



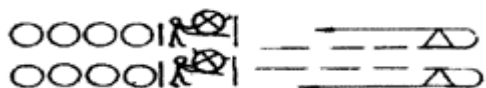
40. В каждом обруче стукнуть мячом.



41. «Меткий стрелок» (от линии бросить мяч в обруч – дополнительное очко, подобрать мяч и назад бегом, передать его).

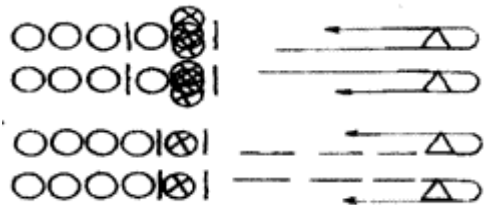


42. Мяч зажимается двумя эстафетными палочками, гимнастическими палками.

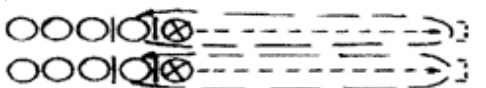


43. Бег с тремя (четырьмя, пятью) мячами (можно применять много других предметов).

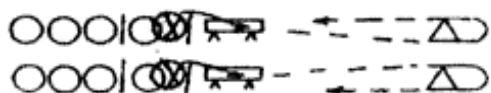
- а) мяч зажимается между ступнями ног;
- б) между коленей (выполнять бег или прыжки).



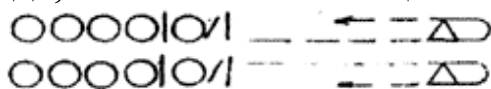
44. Забить мяч в ворота ногой или рукой, затем взять мяч, назад – бег с мячом.



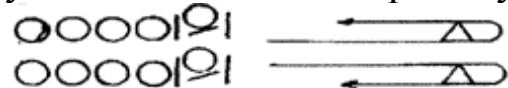
45. Бежать или катить мяч по узкому коридору, можно по скамейке.



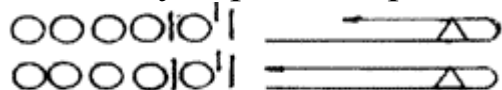
46. Изображение пловца на лодке. В полуприседе или в приседе, взявшись за конец или середину.



47. «Велогонщик» или «конник-спортсмен» (палку держать между ног за конец или середину).



48. Палку держать вертикально одной рукой.

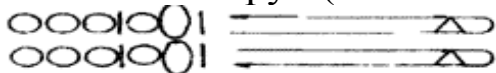


49. Держать палку:

- а) за спиной;
- б) за головой;
- в) на плече;
- г) перед грудью.

С отмериванием отрезка длиной палки (расстояние до фишки).

50. Катить обруч (можно между предметами).



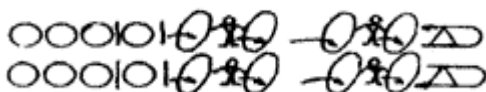
51. Добежать до обруча, пролезть через него (можно сделать препятствия).



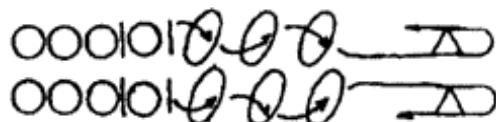
52. Держать обруч:

- а) над головой;
- б) перед собой;
- в) за спиной;
- г) бег в обруче;
- д) на поясе;
- е) одной рукой.

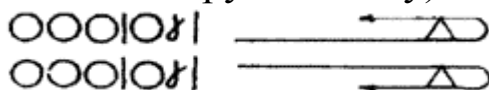
53. Пробежать через обручи.



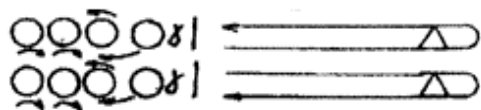
54. Бег «змейкой» и пролезть через обручи.



55. Прыгать через скакалку с продвижением вперед (вращать одной рукой сбоку).



56. Бег со скакалкой.



57. Добежать до скакалки, сделать определенное движение.



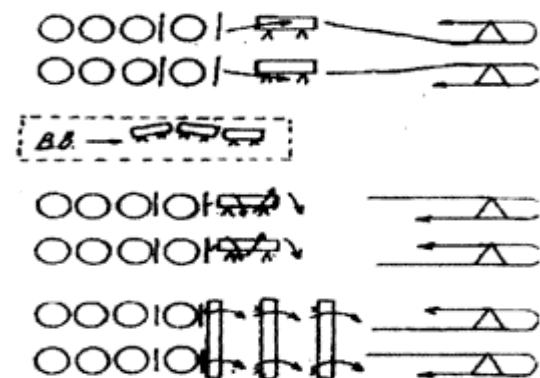
58. Преодоление скамейки как препятствия:

а) с опорой на руки;

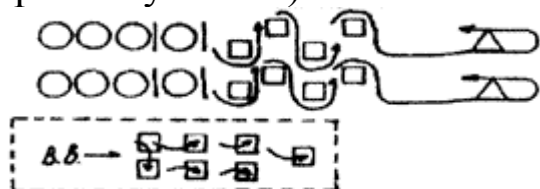
б) на коленях с опорой на руки (разными способами);

в) на животе с подтягиванием рук.

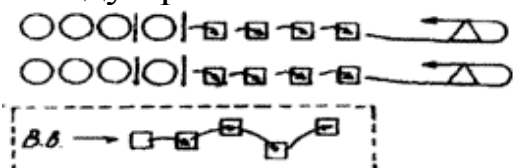
- прыжки через скамейку;
- прыжки на скамейку и соскок;
- бег по скамейкам и через них.



59. Бег между препятствий; бег или прыжки по «кочкам» (на одной, на двух ногах; расположение «квадратов из линолеума» по усмотрению учителя).



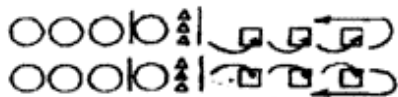
60. Размещение «квадратов» на одной линии. Прыжки, назад – бег между препятствий.



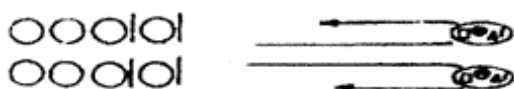
61. Преодоление расстояния с помощью двух «квадратов».



62. В каждый «квадрат» или обруч нужно положить кубики или другие предметы; 2-й участник должен собрать их и т.д.



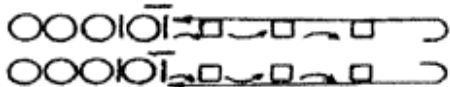
63. 1-й участник должен собрать предметы, находящиеся в обруче или за чертой, передать 2-му – он должен вернуть в и.п. и т.д.



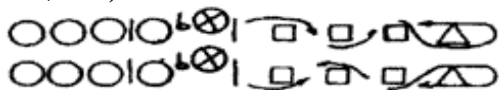
64. Участник должен добежать до «квадрата» или обруча, стукнуть эстафетной палочкой определенное количество раз.



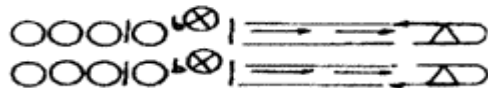
65. Участник должен стукнуть эстафетной палочкой определенное количество раз в каждом «квадрате» палочкой.



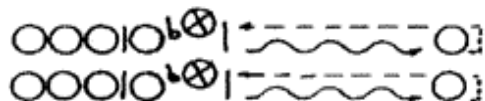
66. Вести клюшкой теннисный мяч или малый мяч между препятствиями (расположение препятствий см. в эстафетах №№ 68, 69).



67. Вести по узкому коридору (отметить мелом или двумя шнурами).



68. Вести мяч клюшкой, загнать мяч в лунку – ограниченное место; назад – бег (мяч и клюшку нести в руках).

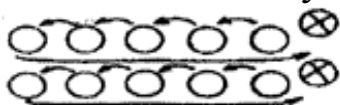


69. Ведущий должен передать мяч 1-му участнику, тот возвращает и приседает, затем ведущий передает 2-му и т.д. до последнего; замыкающий передает и встает предпоследним, пока не встанут все.



70. Мяч передавать над головой до последнего, замыкающий встает впереди колонны и т.д.

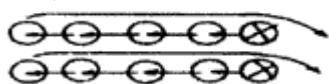
71. Передача мяча в колоннах: 1-й передает мяч 2-му, тот передает мяч назад и уходит в конец колонны и т.д. до и.п.



72. Катить мяч под ногами, передача мяча под ногами.



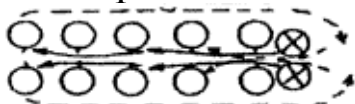
73. Передача мяча с боку, правого или левого: 1-й – с правого, 2-й – с левого и т.д.



74. Две шеренги лицом друг к другу; передача мяча партнерам впереди себя; передача за спиной.



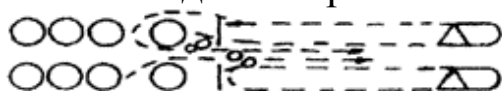
75. Передача мяча впереди через одного участника.



76. Участники становятся в 2 шеренги на определенном расстоянии; 1-й бежит с мячом (может катить мяч или отбивать) между участниками команды до последнего; мяч передают до направляющего и т.д., пока 1-й не встанет на свое место.



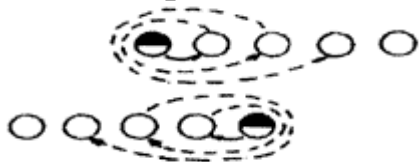
77. Составление «паровозика» (1-й берет 2-го за руки и т.д., пока вся команда не перебежит линию финиша).



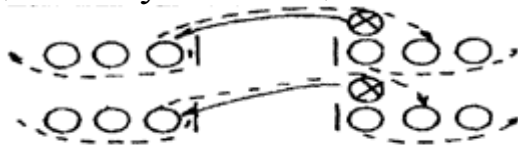
78. Бег в наклонах:

- а) одну руку вперед, другую через плечо;
- б) правую руку вперед, левую руку через правый бок;
- в) руки на плечи партнерам;
- г) руки на пояс;
- д) держась за руки (одну назад, другую вперед).

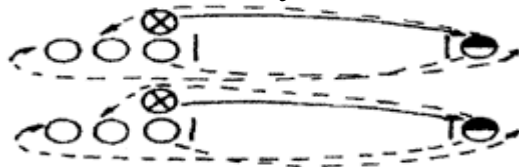
79. «Вьюн»: 1-й делает поворот, 2-й берется за его пояс и поворачивается, затем 3-й за 2-го и т.д., пока вся команда не выполнит поворот.



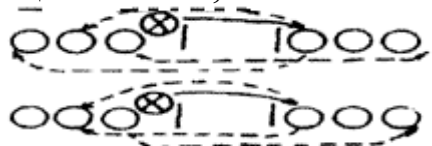
80. Игроки передают мяч детям встречной колонны, после передачи бегут в конец своей колонны.



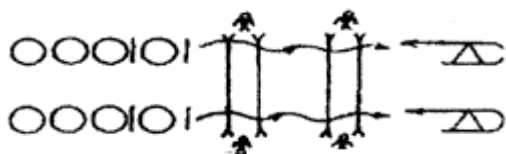
81. 1-ые передают мяч водящим и бегут на их места, пока те передают 2-ым и бегут в конец колонны и т.д.



82. Игроки передают мяч детям встречной колонны и бегут в конец колонны; они выполняют то же с другой стороны.



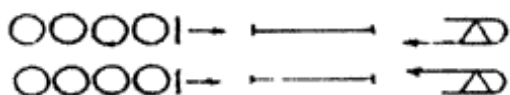
83. Через 1-ю скакалку нужно перелезть, под 2-ю пролезть; назад то же самое.



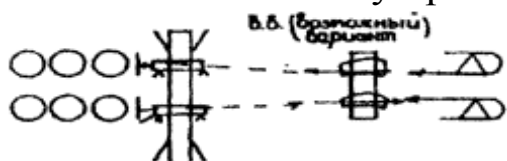
84. «Мышеловка»: участники должны пролезть под скакалками.



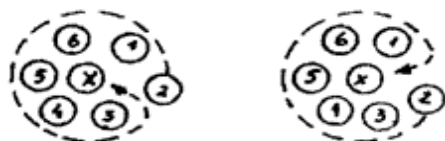
85. Пройти по скакалке, натянутой на полу, с различным положением рук (по усмотрению учителя).



86. С учетом инвентаря, его количества и размера площадки учитель составляет полосу препятствий по своему усмотрению.



87. «Вызов номеров». Учитель называет любой номер, дети под этими номерами должны обежать свою команду с внешней стороны, забежать в «ворота» (где вышел), поднять мяч вверх.

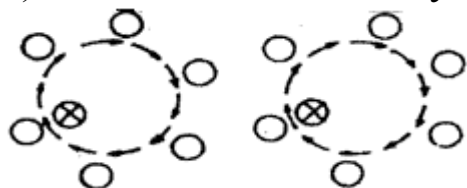


88. «Вызов номеров». В двух колоннах (в любых простых или комбинированных эстафетах). В двух командах количество участников должно быть одинаково. Дети стоят спиной к ведущему, который находится с мячом в кругу. Учитель называет любой номер ребенка, ведущий дает ему мяч, тот возвращает и поднимает мяч вверх.

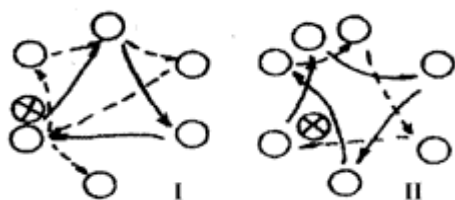


89. «Мяч по кругу»:

- а) мяч передавать партнеру справа (слева); мяч, сделав круг, доходит до 1-го, тот поднимает его вверх;
- б) можно катить по полу.



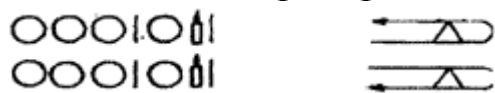
90. Мяч через одного в любую сторону. Если количество детей четное, то эстафету проводить 2 раза и начинать со 2-го (ведущий, получивший мяч, поднимает его вверх).



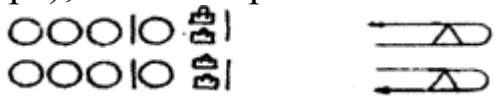
91. Бег в бумажной кепке (руками не держать); бег по газетам.



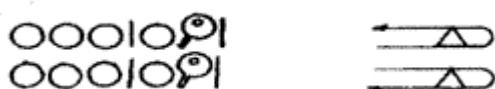
92. Бег с зажженной свечой (если свеча потухает, то команда считается проигравшей).



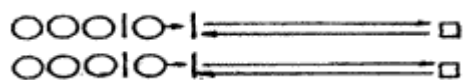
93. «Бег кота в сапогах» (лыжные ботинки большого размера); бег в «корзинках» из линолеума.



94. Бег с теннисной ракеткой (можно для бадминтона) и мячом на ней (можно подбрасывать).



95. «Быстрый автограф»: нужно подбежать и быстро написать свое имя.



96. «Реши пример»: на стуле лежит карточка с заданиями (например, $5 - * = 3$ – каждый ребенок решает один пример).



97. Начальное слово, например, «стол» (последняя буква – начало 2-го) – «лицо» и т.д.

Например, «космодром»: 1) «сок»; 2) «сом» и т.д.

98. Команды выполняют задания конкурса друг за другом.



Два мальчика несут доску, на которой сидит третий мальчик. Упражнение выполняется на протяжении всей дистанции туда и обратно.



Двое участников несут доску, на которой лежит мальчик – практически висит на доске – до ограничительного знака и обратно.



Два мальчика несут доску над головой, между ними на руках висит третий мальчик, который не должен касаться пола ногами. Мальчики бегут дистанцию туда и обратно.



Двое мальчиков несут доску над головой, на которой верхом сидит девочка и держится обеими руками за доску. Мальчики бегут дистанцию туда и обратно.



Четверо мальчиков держат две доски, по которым девочка, как по шаткому мостику, должна пройти дистанцию. Как только девочка переступает на следующую доску, игроки ставят освободившуюся доску вперед. После ограничительного знака доски соединяют друг с другом. Девочка ложится на них грудью, четыре игрока быстро бегут вместе со своей ношей к финишу.



Двое участников стоят друг напротив друга на расстоянии 10 метров и катят друг другу обруч, сквозь который должны пробежать четыре мальчика из одной команды.



Это же задание выполняют четыре девочки той же команды.



Двое участников стоят на противоположных концах игрового поля. Мальчик из одной команды должен как можно больше раз пробежать сквозь крутящийся обруч.

99. Вдоль игровой площадки стоят 4 стойки. Игроки, выполняя задания конкурсов, на велосипедах объезжают стойки «змейкой». Команды выступают друг за другом.



Мальчик (10–12 лет) стоит на педалях и вращает их, одна нога под рамой.



Мальчик – в седле и держит руль, второй мальчик сидит на багажнике, руками держится за корпус впереди сидящего и крутит педали.



Девочка сидит на раме и держится за руль, мальчик в седле держится за корпус девочки, ноги вытянуты, второй мальчик сидит на багажнике, руками держится за корпус второго, крутит педали.

100. Конкурс капитанов

1. Прыжки через скакалку (количество раз за 30 сек.).
2. Показать способы прыжков через скакалку (кто больше).
3. Выпить сок через трубочку (кто быстрее).
4. Надуть воздушный шар (у кого быстрее лопнет).
5. Кто быстрее съест печенье и свистнет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Игры-эстафеты в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Работая с детьми, педагогу надо помнить, что впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти человека. Они образуют фундамент для развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

В эстафетах много юмора, шуток, соревновательного задора, движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор.

Постоянен интерес человека к игровой деятельности. Однако условия жизни и воспитание, изменяя наши привычки и потребности, существенно влияют на характер предпочитаемых игр. Вот почему от поколения к поколению игры приходят в видоизмененном виде. Но не исчезают и никогда не исчезнут, как не может исчезнуть детство и юность, как не может исчезнуть извечная потребность человека к познанию и самосовершенствованию.

Понятно, что поскольку дети в эстафетах раскрываются, они более доступны для наблюдения. Этот момент используют тренеры для выявления спортивных талантов.

Основным условием успешного внедрения эстафет в жизнь школьников всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства. Педагог, творчески используя эстафету как эмоционально-образное средство влияния на школьников, побуждает у них интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий.

Педагогу следует помнить, что главная его цель заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно. Только в этом случае они приучаются сами в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и

мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявляя инициативу, т.е. школьники приобретают важные качества, необходимые им в будущей жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века: Пособие для исследователей и педагогических работников. - М.: Аркти, 2000.
2. Биркина Е. Н. Энциклопедия спорта.- М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002.-368 с., илл.
3. Воронова Е.К. Игры- эстафеты для детей 5-7 лет: Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2009.- 88с.
4. Баранчукова Г.А. Воспитательные возможности подвижных игр.- Физкультура в школе, 1980, № 3 С. 28-30.
5. Гуревич И. А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие.-2-е изд., стереотипное - Мн.: Высшая школа, 1994.-319 стр.: ил.
6. Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010. -223 с. - (Стандарты второго поколения).
7. Гриженя В. Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005. - 40 с.
8. Демидова Е. В. Игры-эстафеты и подвижные игры с мячом в детском саду: Метод. реком. в помощь работникам дошкольных учреждений. - Краснодар, 1992. - 44 с.
9. Демидова Е. В. Особенности организации соревновательной, игровой и самостоятельной двигательной деятельности детей. - Краснодар: Краснодарские известия, 2001. - 154 с.
10. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста /М.А. Доронина //Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. - С.10-14.
11. Емельянова М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки /М.Н. Емельянова //Ребенок в детском саду. - 2007. - №4. - С.29-33.
12. Игрунов Н. Большая энциклопедия детских игр. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2001. – 384 с.

13. Игры для детей дошкольного возраста ч.1. Колбасина Т., Лобурева И., Огурцова Г.- М.: Издательство: Образ компании, 2006.-192с.

14. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. - М., 2002. - 320 с.

15. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процесса: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.

16. Коротков И.М. «Подвижные игры в школе» -Москва, «Просвещение» 1979 г.

17. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Метод. Пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005.- 152с.

18. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было: Сборник спортивно-подвижных игр. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.

19. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев. – М.: ФиС, 2001.

20. Р. Валиахметов, Л. Гусев, А. Костарев, В. Щемелинин. Эстафеты и игры с элементами техники игры. // Спорт в школе, 2007, № 10.

21. Рунцов Б.С. Подвижные игры на уроках в малокомплектной школе / Б.С. Рунцов // Физкультура в школе. – 2002. – № 4. – С. 22–25.

22. Стригоцкая О. А. Веселые упражнения и подвижные игры / О. А. Стригоцкая // Начальная школа. - 2010. - N 11. - С. 70-72.

23. Степанкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учеб. пособие.- 2.- изд. испр. – М.: издательский центр «Академия», 2006.- 368с.

24. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. - М., 2004.

25. Фокин, Г.Ю. Уроки физической культуры / Г.Ю. Фокин // Физическая культура в школе. – 2002. – № 1.

26. Шарова Е.В. Подвижная игра в развитии двигательного творчества старших дошкольников. - М.: Аркти, 2002.
27. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников. - М.: Педагогика, 2000. - 176 с.
28. Чертанова Т. Эстафеты в школе: 1000 вариантов /Т.Чертанова// Спорт в школе – 2007. - № 7, 8.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникативной сети «Интернет»

1. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»
2. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии
3. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг
4. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников
5. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.
6. http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1 - «ФизкультУРА»
7. Сайт «Молодому учителю» <http://teacher.csru.ru>
8. Федеральный портал «Российское образование» www.edu.ru
9. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Организация и методика проведения игр-эстафет	5
1.1. Виды эстафет	5
1.2. Подбор эстафет.....	7
1.3. Организация проведения эстафет	8
1.4. Комплектование команд.....	10
1.5. Подготовка мест для игр-эстафет и построение команд.....	11
1.6. Объяснение правил эстафеты и контроль за их выполнением	12
2. Эстафеты по спортивным играм.....	15
3. Эстафеты по легкой атлетике	36
4. Эстафеты по гимнастике	59
5. Эстафеты по лыжному спорту	73
6. Организация и методика проведения эстафет для дошкольников.....	99
6.1. Особенности проведения эстафет с дошкольниками	100
6.2. Физическая нагрузка в эстафетах для дошкольников.....	101
6.3. Разновидности соревнований в эстафетах	102
6.4. Методические основы проведения эстафет	104
6.5. Руководство процессом проведения эстафет.....	106
6.6. Дозирование нагрузки в эстафете	108
6.7. Правила эстафетных игр	109
7. Комбинированные эстафеты при нетрадиционном делении зала для детей старшего дошкольного возраста.....	159
8. Комбинированные эстафеты.....	210
9. Веселые эстафеты.....	227
10. Эстафеты в детском оздоровительном лагере	235
Заключение.....	253
Литература	255

Коняхина Г.П., Коняхина А.В., Борисова Е.В.
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ
ЭСТАФЕТ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Дизайн и компьютерная верстка А.В. Коняхина

Учебное пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 16.08.2017 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 16,25. Тираж 50 экз. Заказ № 68. Цена
свободная.

Отпечатано в типографии
Уральского государственного университета физической культуры.
454091, Челябинск, ул. Российская, 258.