

В.Г. Макаренко, Г.П. Коняхина

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

Учебно-методическое пособие

Челябинск

2018

УДК 372. 4 (021)
ББК 74.100.54 я 73
М 15

Макаренко В.Г., Коняхина Г.П. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе дошкольников. Учебно-методическое пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2018. –128 с.

В учебном пособии сделана попытка раскрыть проверенные практикой формы организации и применения эстафет в учебном процессе дошкольников, обосновать некоторые педагогические аспекты их использования и основные положения методики. Предлагается значительный по объему практический материал по эстафетам – прежде всего эстафеты, включенные в программу детских садов. Кроме этого в пособии представлены эстафеты, дополняющие программу, которые могут применяться в различных формах работы детского сада, содействуя решению задач физического воспитания. Специалистам будет интересен материал проведения эстафет при нетрадиционном делении зала для детей старшего дошкольного возраста.

Пособие адресовано специалистам физической культуры и педагогам ДОУ, студентам и аспирантам физкультурных образовательных учреждений.

Рецензенты:

Жабakov 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

© Макаренко В.Г., Коняхина Г.П. 2018.

© Издательский центр «Уральская Академия», 2018.

ВВЕДЕНИЕ

Чем малыш здоровее, тем легче ему учиться в школе. Мы, педагоги, усаживаем малышей за несоответствующие их росту столы и принуждаем внимать долгие речи. За несколько лет более 50% детей приобретают искривления позвоночника и различные болезни. Одна из причин – значительные, а нередко и чрезмерные нагрузки на позвоночник при долговременном сидении. Не всякий детский организм выдерживает и переносит их без ущерба для здоровья, поэтому мы должны укреплять мышцы спины, живота, шеи и глаз, чтобы избежать искривления позвоночника и ухудшения зрения в будущем.

Как же увлечь детей? Конечно игрой. Игра – это феномен, отличающийся особым постоянством, объединяющий время, эпохи, поколения. Игра не поддается определению с помощью однозначной дефиниции, но понятие игры тесно связано со свободой, доброй волей, удовольствием, радостью. Игра – это неотъемлемый элемент жизни, человеческой культуры, связующий поколения. Это явление изучают философы, социологи, психологи, биологи. Педагогика связывает игру и игровое поведение с процессами воспитания, образования и развития личности.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к проявлению двигательной активности в физической культуре, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Период от рождения до поступления в школу является, по признанию специалистов всего мира, возрастом наиболее стремительного физического и психического развития ребенка, первоначального формирования основных физических и

психических качеств, необходимых человеку в течение всей последующей жизни.

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.

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.

1.1. 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 прыгиванием. 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.

1.2. 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 выигрывает 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.

1.3. 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!».

1.4. 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 проиграет 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.

1.5. ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ В ЭСТАФЕТАХ

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.

1.6. ПРАВИЛА ЭСТАФЕТНЫХ ИГР

Основными правилами проведения эстафет с дошкольниками являются:

1. Равное количество участников, которые делятся на две команды.
2. Равные физические силы.
3. 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.

4. 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.

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ЭСТАФЕТАМ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

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 попереди 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 (кеглию 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, бабушка, 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) бабушка, 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 выполняют 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 движется, 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 флажка 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 флажка, 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 полоску. 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.

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.

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.

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 непоиманный 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. Вторым игроком заменяет в пирамидах еще по кубик 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.

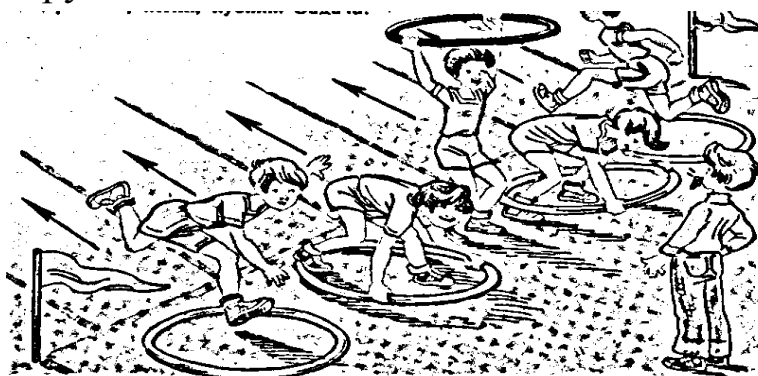
Первые игроки захватывают мешочек с бобами подбородком без помощи рук, пробегают дистанцию и возвращаются обратно, мешочек опускают на стул. Затем следующий игрок берет мешочек подбородком и бежит в свою очередь.

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. Второй 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.

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?

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

добегает до финиша, садится на стул, говорит, глядя на рисунок: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья". Возвращается, передает солнце следующему игроку.

Выигрывает команда, первая поднявшая высоко солнце по завершению эстафеты.

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. Обратно игрок возвращается бегом.

Побеждает команда, чьи участники быстрее «измерили» дистанцию.

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.

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.

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 быстреешая команда.

Лучший ходок

Для игры нужны 2 пары галош огромного размера. Задача: распределиться по командам, и, одев галоши, пробежать 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 бежит 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 начинает 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.

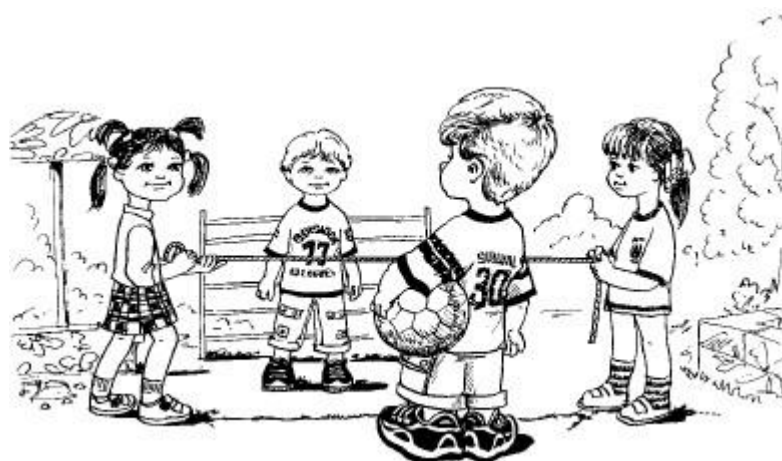
Эстафета с шариками

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.

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.

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.

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 ведерко. 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)

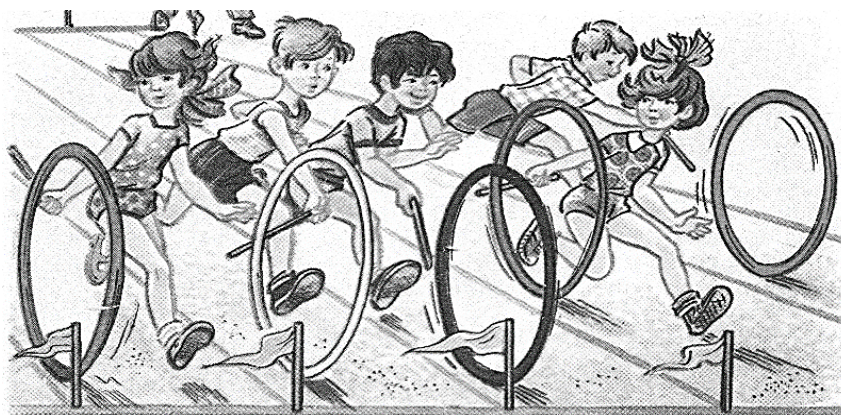
2. Стоя спиной друг к другу, взяться за руки, бег боком
3. Бег на трёх ногах (2 ноги в середине связаны)
4. Тачка (один стоит на руках, другой держит его за ноги)
5. Бег в ластах (у каждого в паре по одному ласту)
6. Бег парами между кеглями

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.



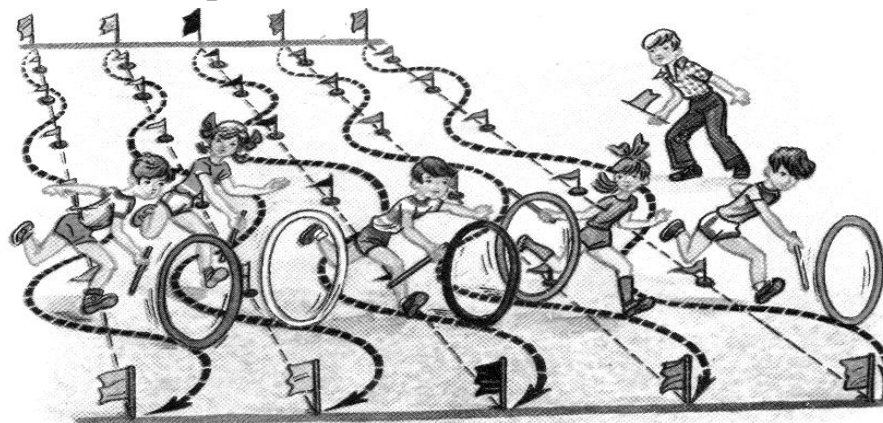
Правила:

- 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. Передай 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. Передай 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, поочередно 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

5. Бег по скамейке.
6. Подлезание под скамейку.
7. Пройти по узкой стороне скамейки.
8. Прыжки через скамейку (опираясь руками на скамейку, перекинуть ноги).
9. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками
10. 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).
11. 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» (доставить 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.

3. 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 позволят 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.

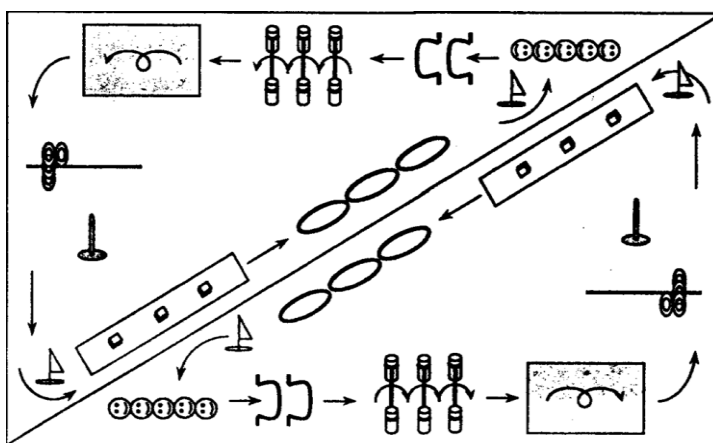
5. Добежать до флажка, обежать его справа.

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.



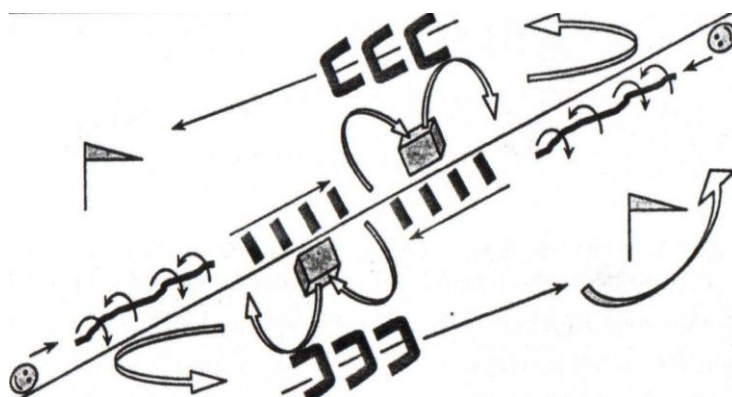
Эстафета 2

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.

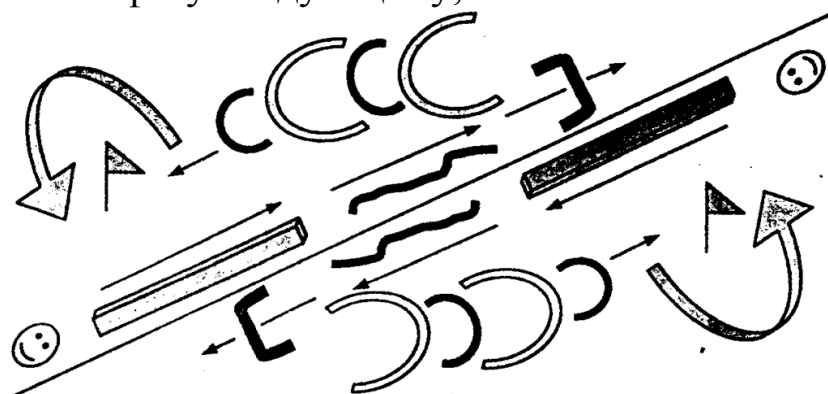
3. Подойти к первому кубику, положить руки за голову. Перепрыгивать через кубики на двух ногах.

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.



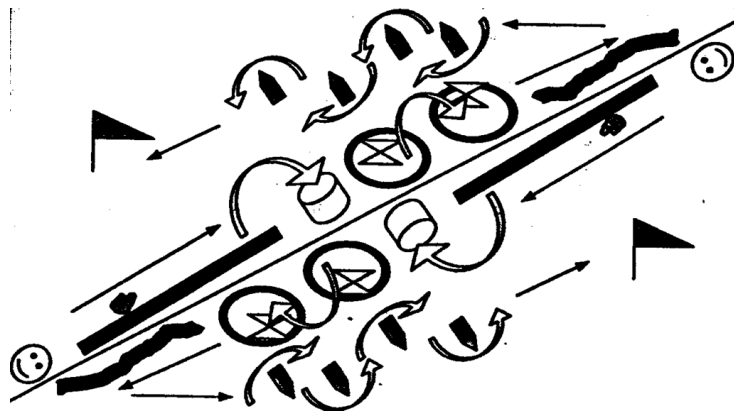
Эстафета 4

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

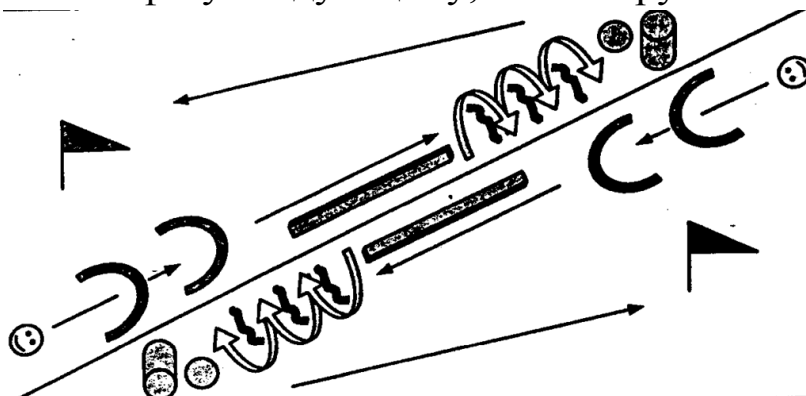
1. Подойти к узкой рейке, взять мешочек с песком из корзины, положить его на голову, руки в стороны. Пройти по рейке быстрым шагом, сохраняя равновесие. Положить мешочек в пустую корзину.
2. Подойти к первому обручу, пролезть в него сверху, выйти из него; пролезть во второй обруч сверху, выйти из него.



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.

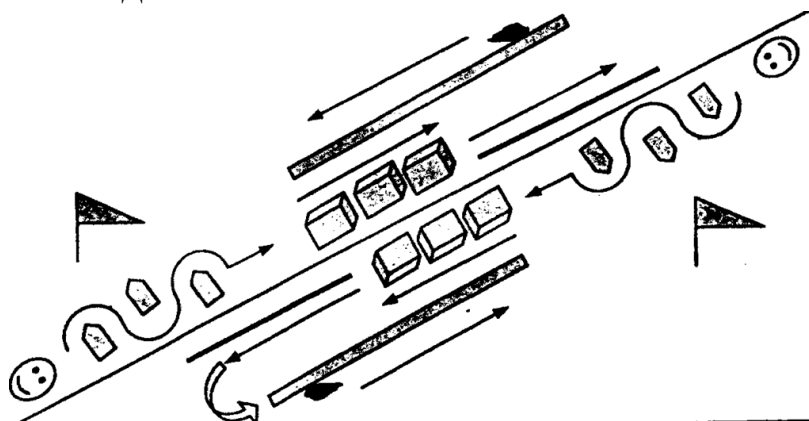
3. Подойти к линии, встать прямо. Руки на поясе, ноги скрестно; прыжки вперед до отмеченной линии.

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.

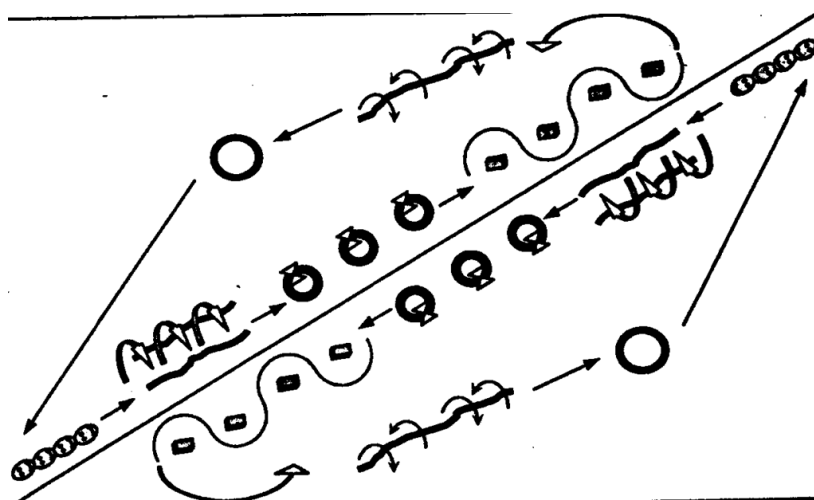


Эстафета 8

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.

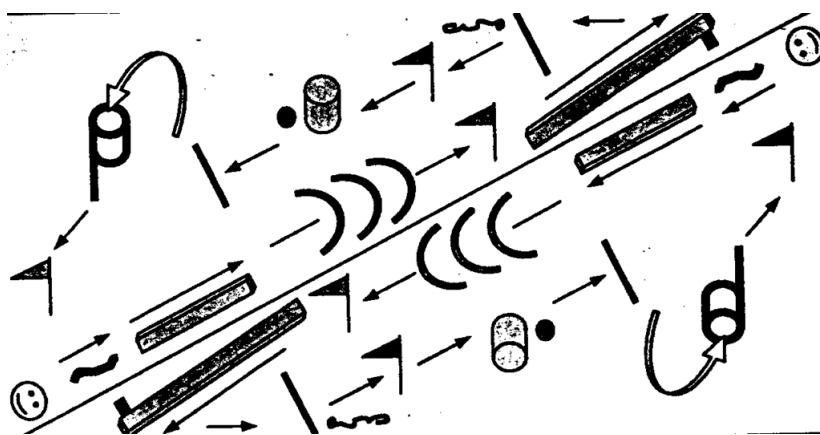
6. Взять в кругу первый предмет (мяч) и, отбивая мяч об пол одной рукой, продвигаться в обратном направлении, то есть к команде.

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 скамейке, взять мяч в корзине, встать на скамейку, нагнуться, прокатить мяч двумя руками по скамейке, выпрямиться, прыгнуть 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.

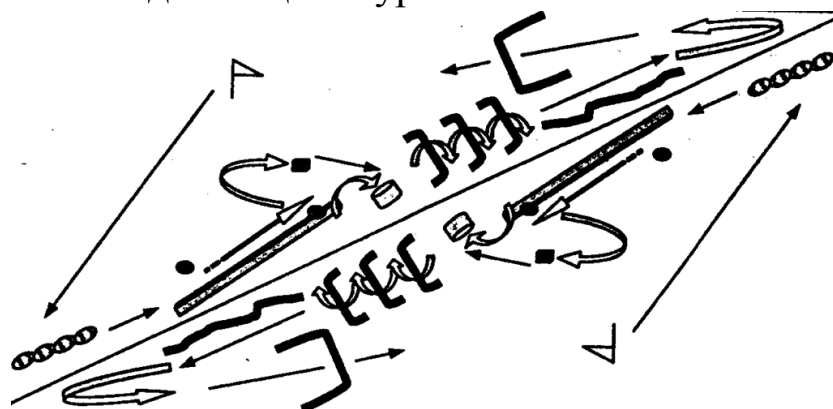
Эстафета 12

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.



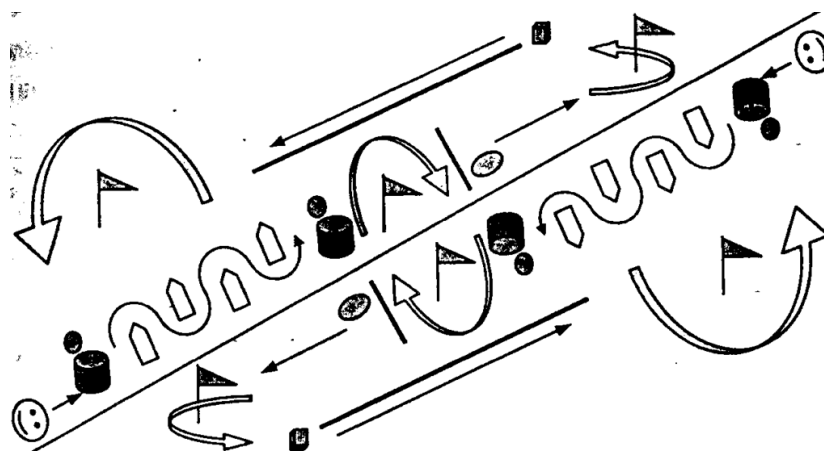
5. Подойти к дуге (высота 50 см), подлезть под нее, не касаясь руками пола.

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.

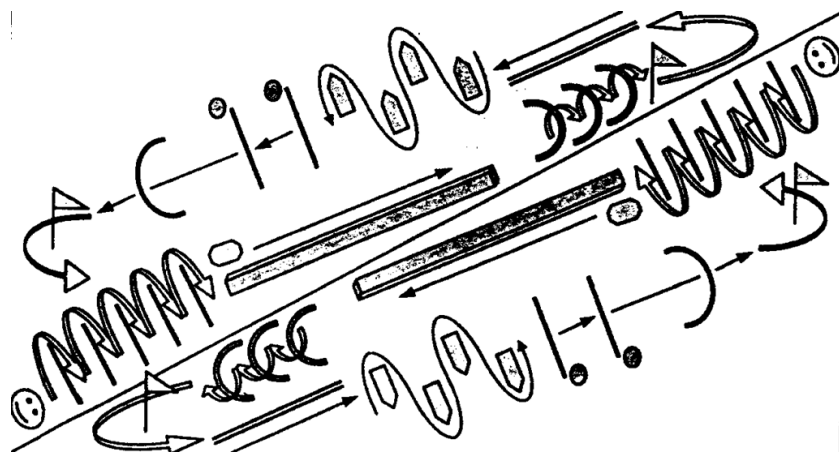
Эстафета 14

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-медвежьи). 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.

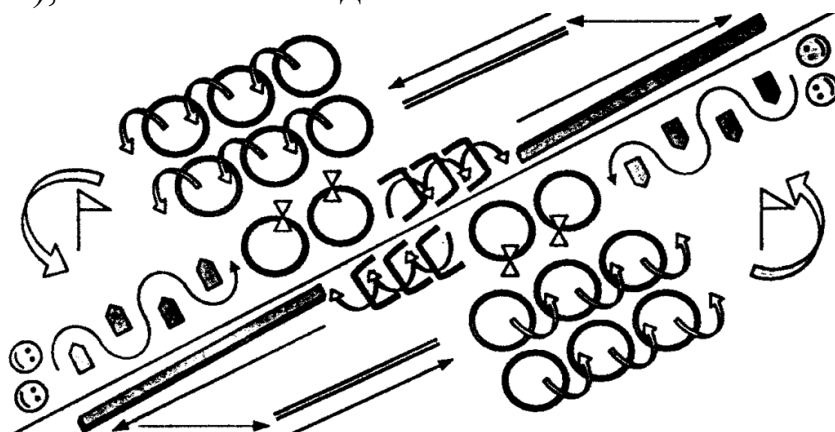
10. Передать эстафету касанием ладони следующего игрока.

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.)

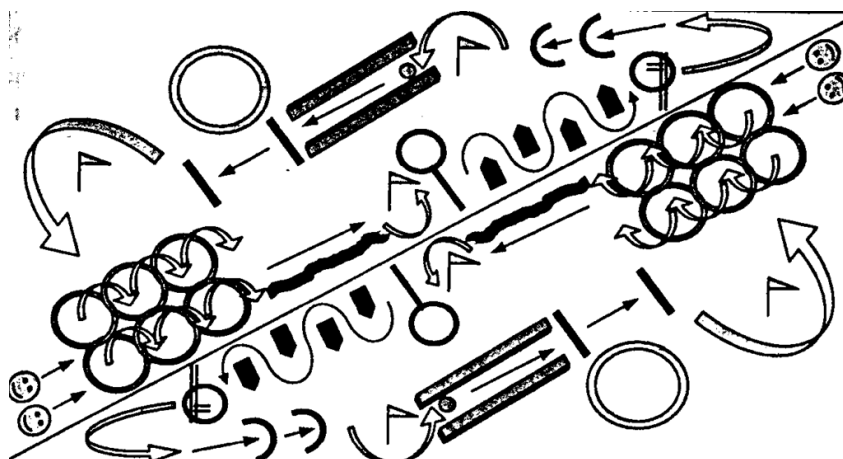
2. Подбежать к шнуру, встать боком, держась за руки; пройти по шнуру приставным шагом до конца.

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.

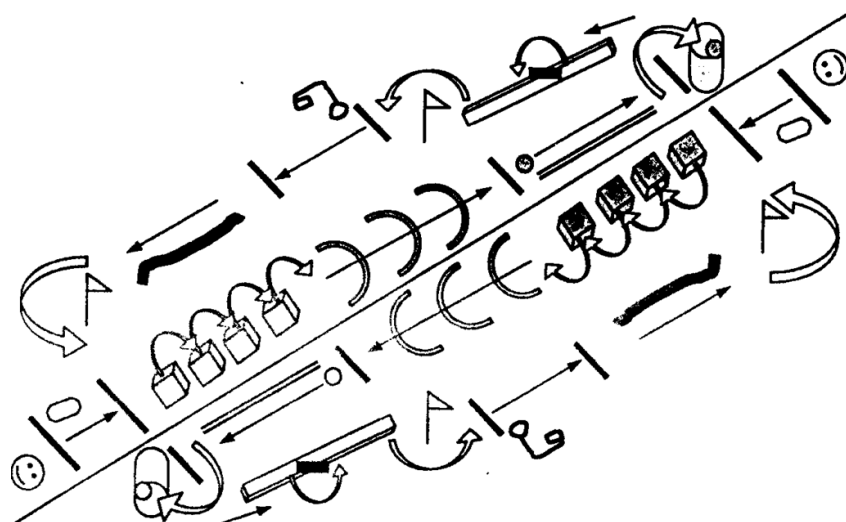
Эстафета 17

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.

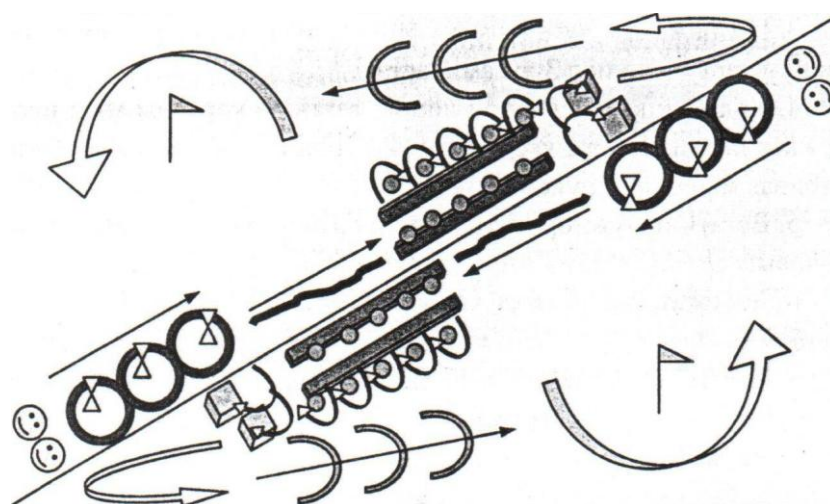
10. Добежать до флажка, обежать его слева и вернуться к своей команде.

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.

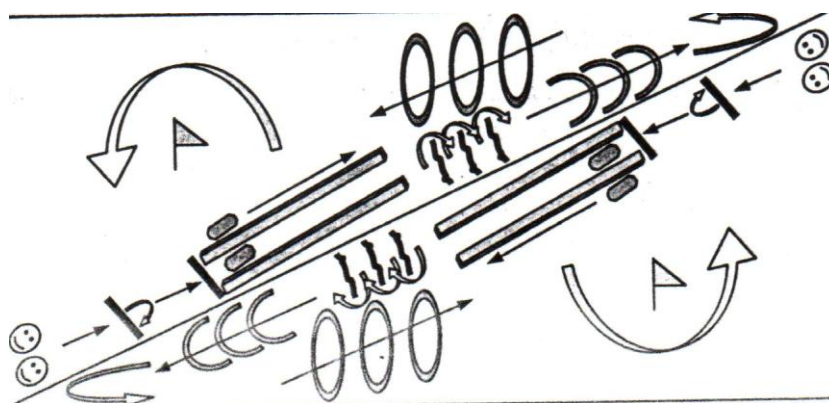
6. Добежать до флажка, обежать его и вернуться к своей команде.

7. Передать эстафету касанием ладоней следующих игроков.

Эстафета 19 (парная)

1. Первой паре взяться за руки, добежать 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.

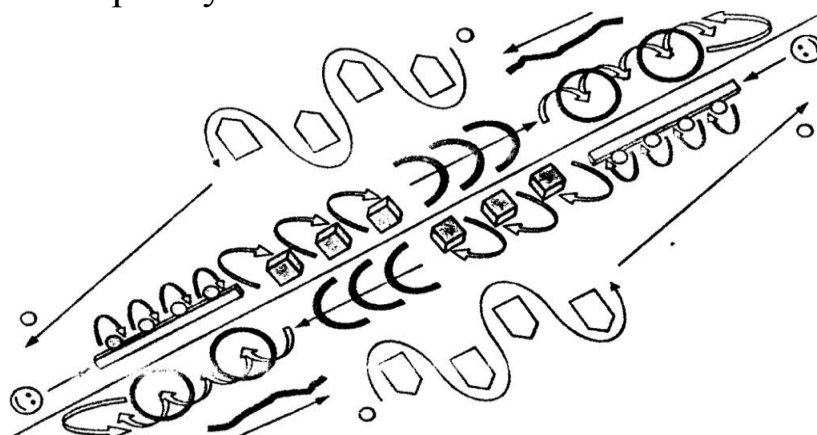
7. Передать эстафету следующей паре касанием ладоней.

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.



3. Подойти к первой дуге; встать на четвереньки; проползти под 3 дугами, не вставая; встать.

4. С разбега прыгать из обруча в обруч, наступая в них поочередно каждой ногой.

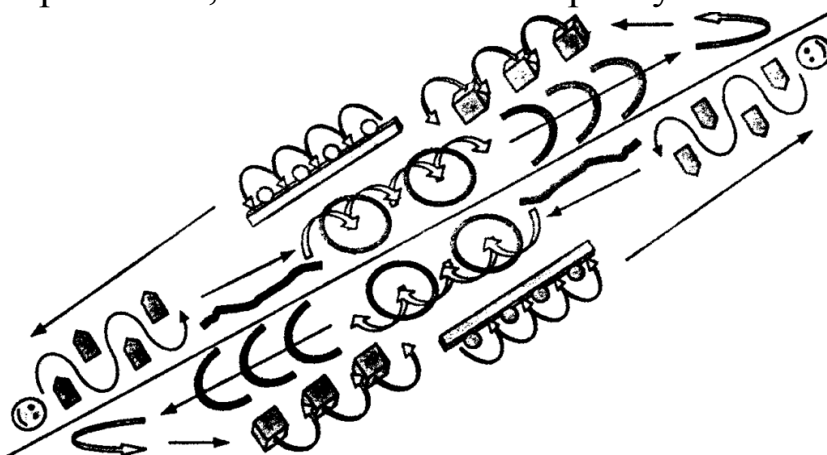
5. Подойти к шнуру, встать прямо, руки в стороны; пройти по шнуру, переставляя пятку одной ноги к носку другой.

6. Подойти к кеглям; взять из корзины мяч, провести мяч по полу двумя руками между кеглей; выпрямиться, мяч держать в руках.

7. Передать эстафету, отдавая мяч в руки следующего игрока.

Задания для 2,4,6,8,10 игроков

1. Подойти к кеглям; провести мяч между ними двумя руками; выпрямиться, положить мяч в корзину.

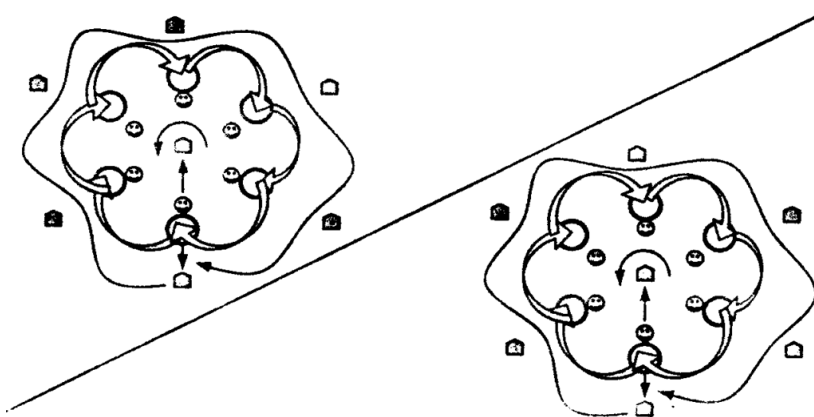


2. Продолжить эстафету, пользуясь заданиями для 1,3,5,7,9-го игроков.

3. Передать эстафету следующему игроку, касаясь его ладони.

Эстафета 21 (круговая)

1. Добежать до кегли (в центре); обежать ее; пробежать через свое место, встать в обруч, расположенный напротив своего места. Прыжками на двух ногах пройти все обручи, возвратиться в свой обруч; выйти из него, встать около кегли, расположенной напротив своего обруча.



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.

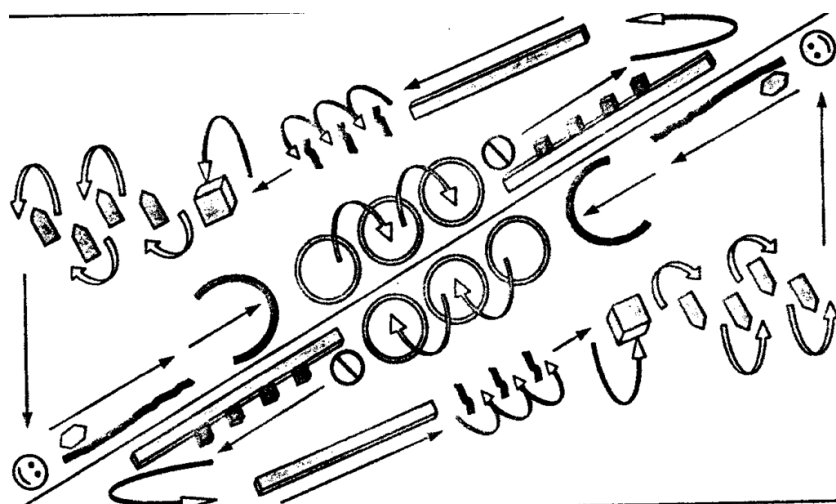
2. Добежать до дуги (высота 60 см), встать боком; перелезть через дугу.

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.

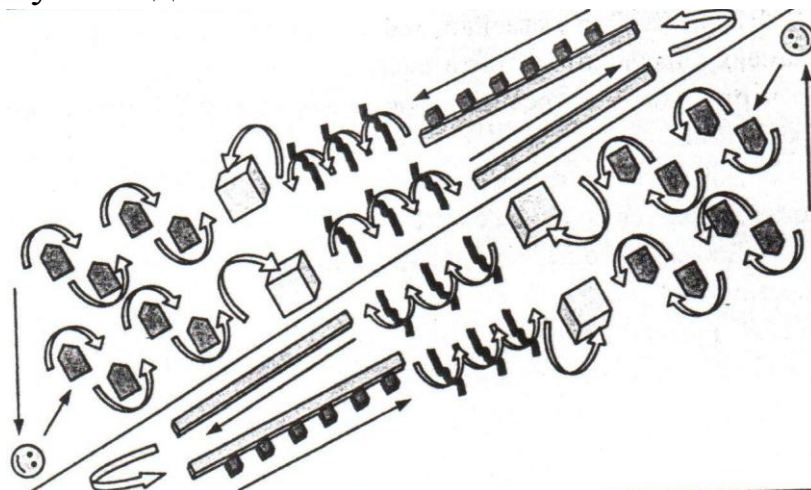
8. Добежать до первой кегли, встать на четвереньки, опираясь на колени и кисти; проползти между 4 кеглями; встать.

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.

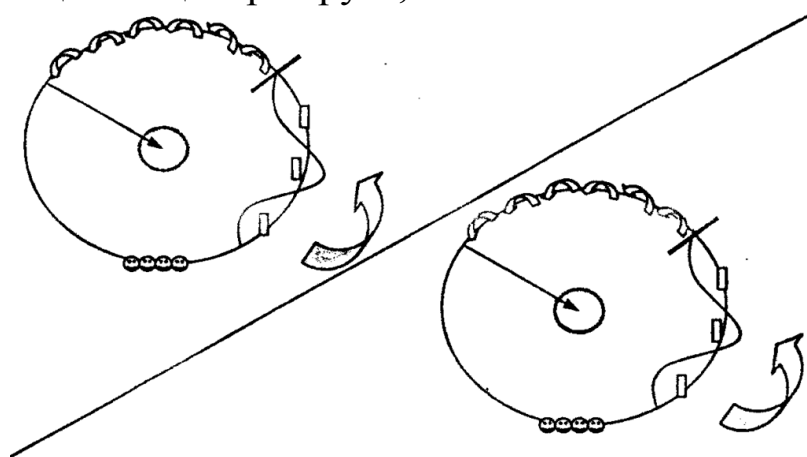
5. Добежать до скамейки, встать на нее; повернуться на 180°, наклониться; идти спиной вперед, раскладывая кубики до конца скамейки; выпрямиться, повернуться на 180°, спрыгнуть. Корзинку поставить около скамейки.

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.

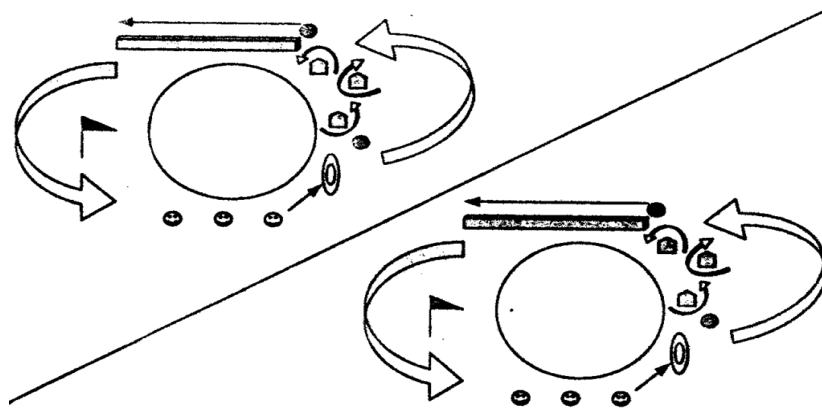
4. Последний игрок передает эстафету первому; первый игрок поднимает мяч вверх.

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.

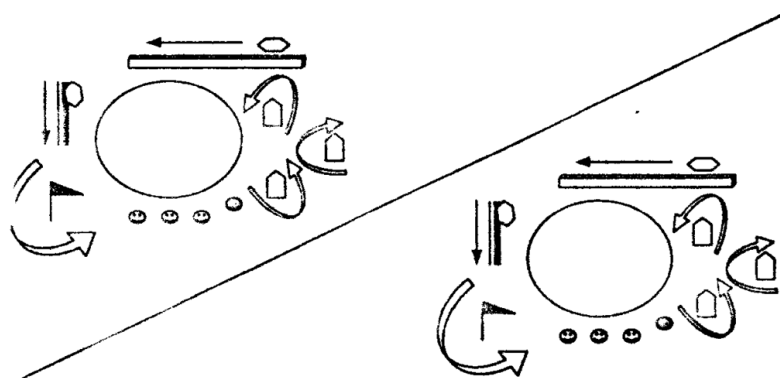
4. Добежать до флажка, обежать его справа и вернуться на свое место.

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.

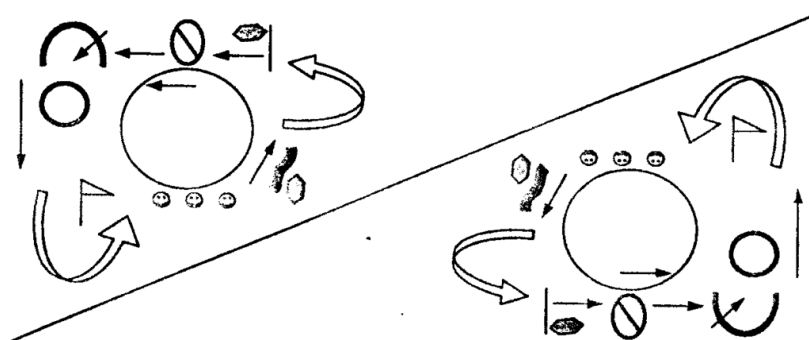
4. Добежать до флажка; взять мешочек в руку, обежать флажок справа и вернуться на свое место.

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).



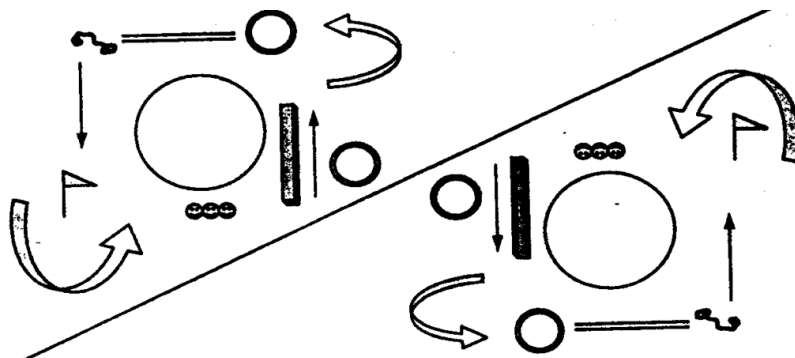
3. Добежать до дуги; пролезть под дугой (высота 50 см), не касаясь руками пола; встать, взять обруч.

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.

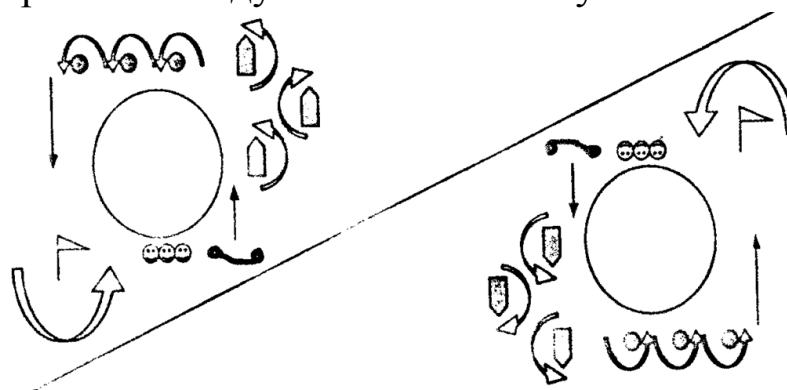
4. Обежать флажок и вернуться на свое место.

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.

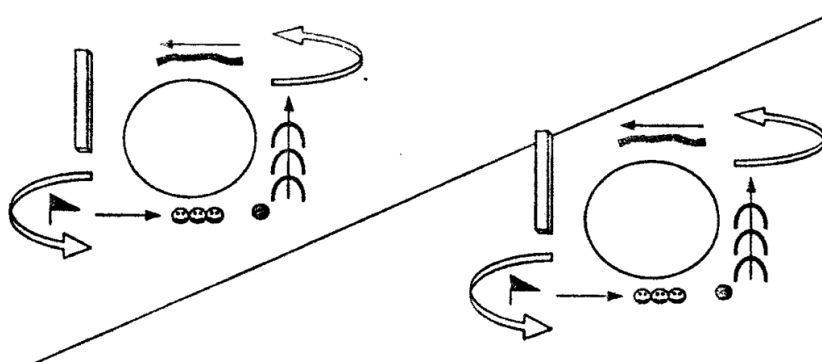
4. Добежать до флажка, обежать его, вернуться на свое место.

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.

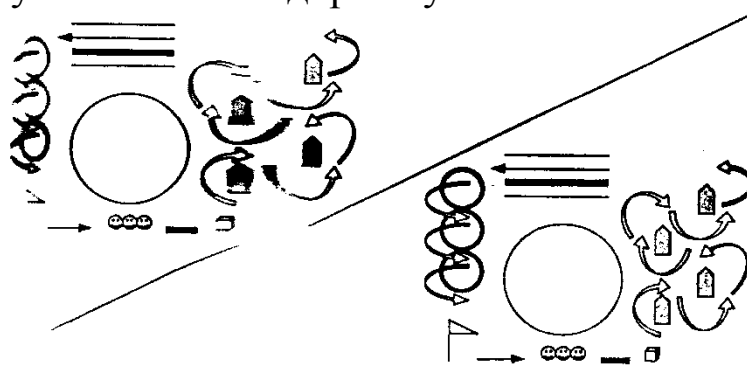
4. Добежать до флажка, обежать его справа и вернуться на свое место.

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.

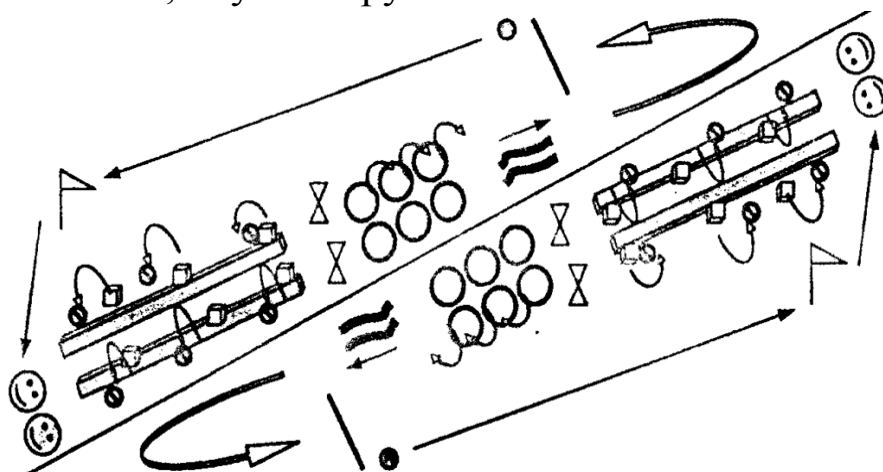
Эстафета 25 (парная)

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

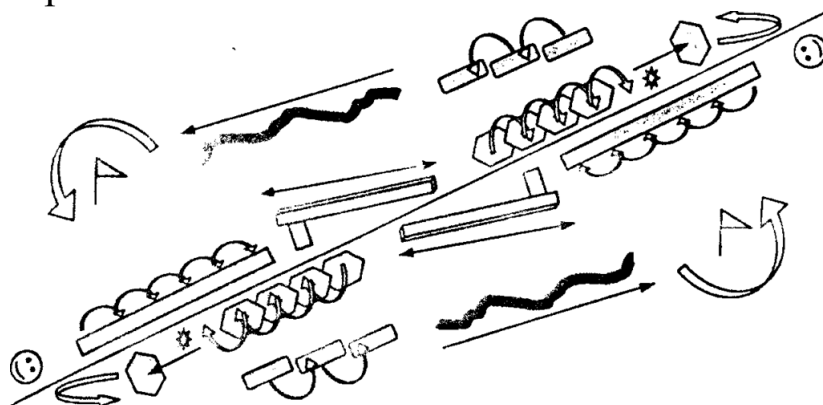
1. Подойти к узкой дорожке из поролон; встать прямо, руки на поясе; прыгать на двух нога с продвижением вперед до конца дорожки.

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 поролон; встать боком; пройти приставным шагом, руки на поясе.

7. Добежать до флажка, обежать него справа и вернуться к команде.

8. Передать эстафету касанием плеча следующего игрока.

Эстафета 27

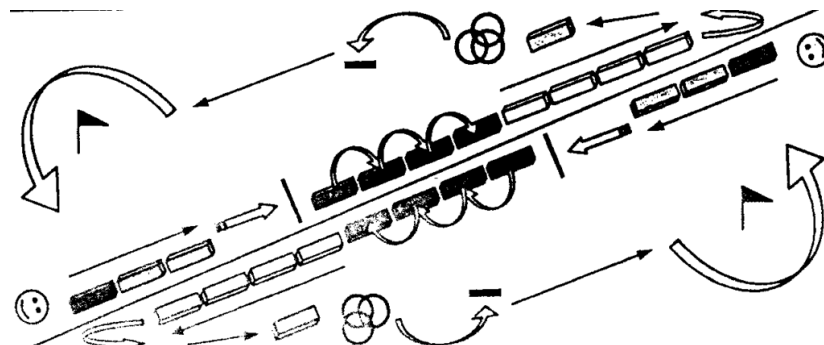
1. Подойти к трем «кирпичикам»; пройти до намеченной линии, переставляя «кирпичики» вперед и наступая на них одной ногой («перейти болото и не провалиться»).

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.

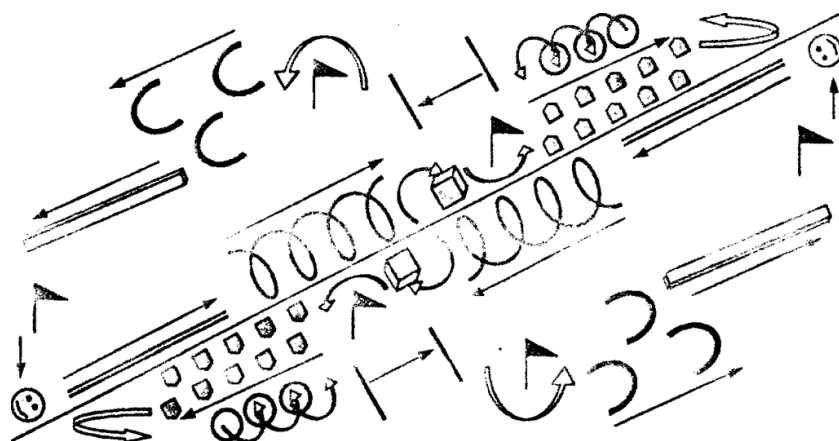
4. Добежать до «кирпичика», взять кольцо; встать одной ногой на «кирпичик», вторую ногу согнуть в колене; набросить кольцо на кольцеброс (расстояние 1,5 м).

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.

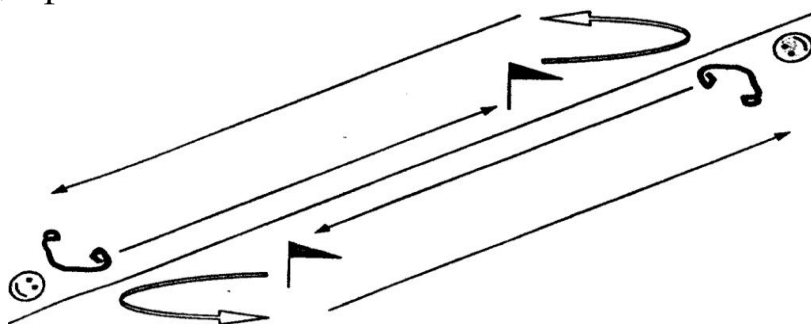
12. Добежать до стойки с флажком, взять один флажок; встать на линию, противоположную своей команде.

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

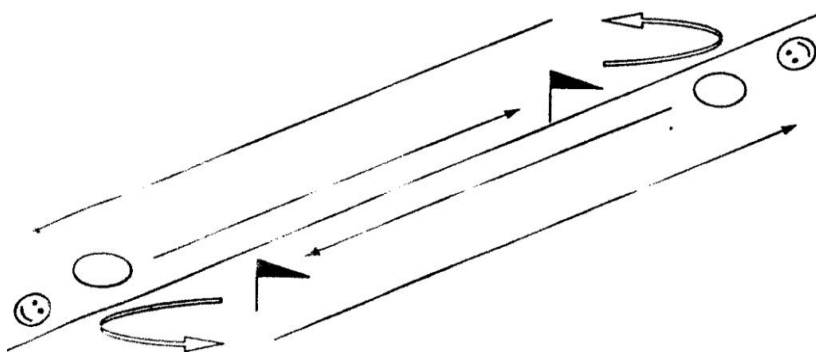
3. Передать эстафету второму игроку, подняв скакалку вверх.

Задания для 2-го игрока

1. Взять мяч, провести его до флажка, отбивая одной рукой об пол.

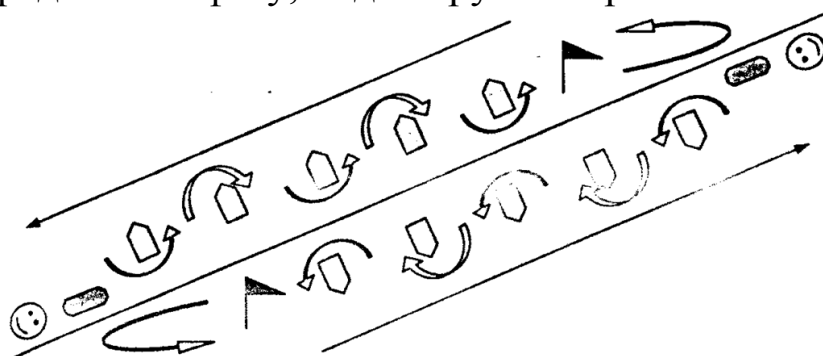
2. Оббежать флажок справа и вернуться на свое место.

3. Передать эстафету, подняв руки вверх.



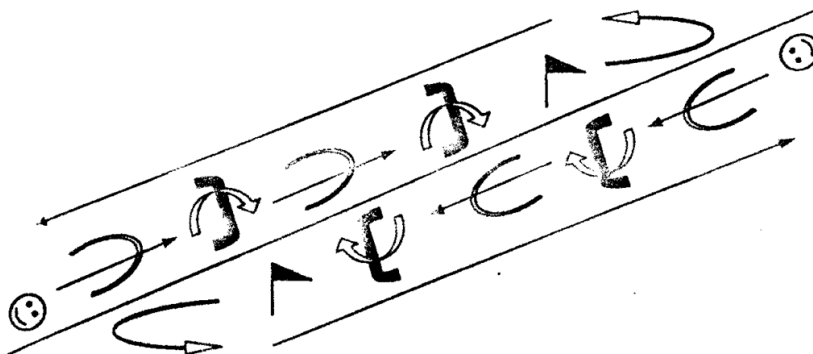
Задания для 3-го игрока

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.

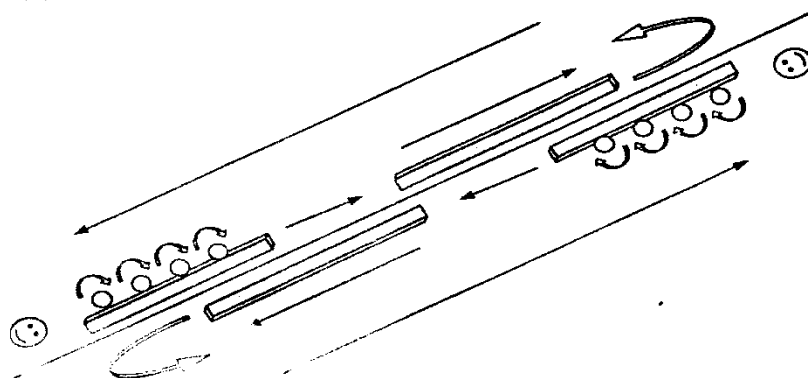


2. Добежать до флажка, оббежать его и вернуться на свое место.

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, обойти 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.

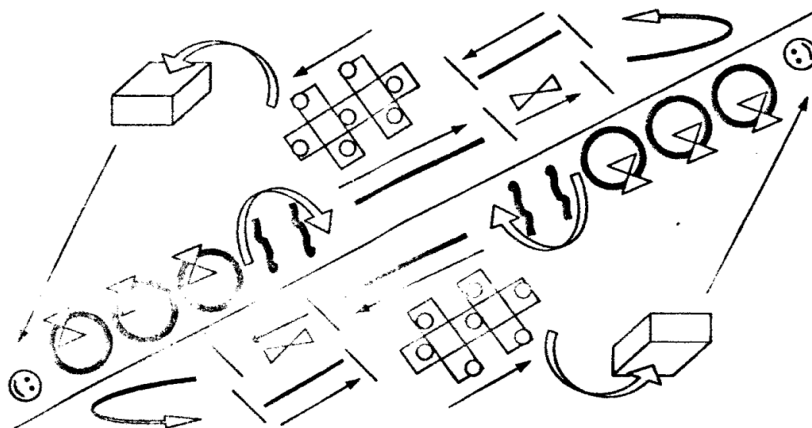
2. Добежать до широкого «ручейка» (ширина 45-50 см); встать около первой линии, приседая, сделать мах руками вперед, перепрыгнуть на двух ногах за линию.

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.



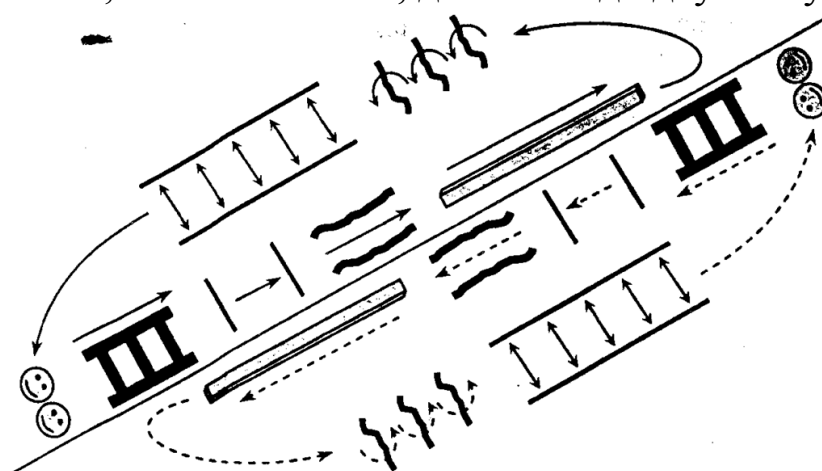
7. Добежать до своего места, передать эстафету, подняв обе руки вверх.

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.

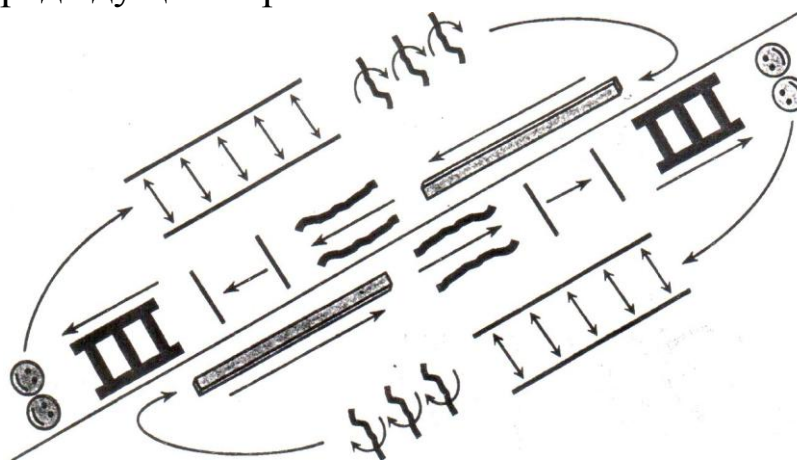
5. Добежать до шнуров, держась за руки; встать прямо; прыгать на двух ногах через 3 шнура.

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.

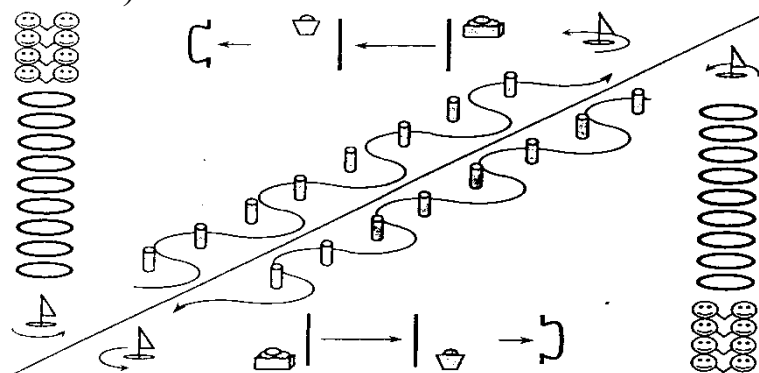
1. Подойти к первому обручу, пройти через все обручи, наступая связанными ногами в каждый обруч (9 шт.), дойти до флажка, обойти его справа.

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.

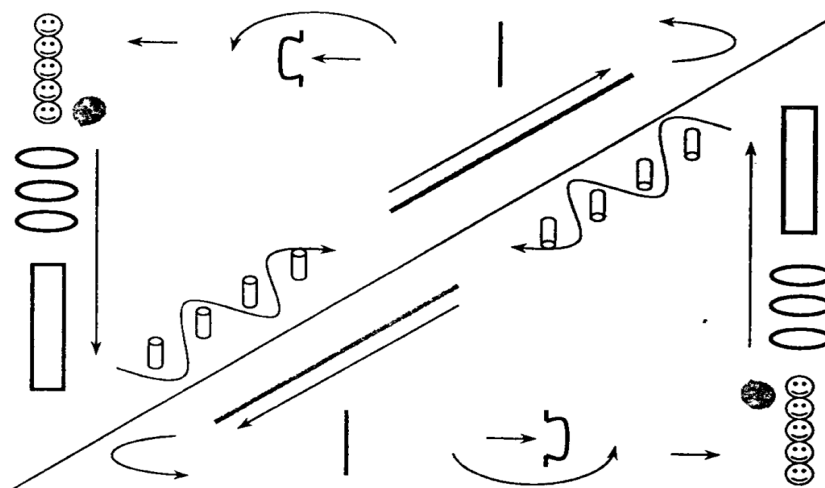
7. Передать эстафету следующему игроку касанием ладони.

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.

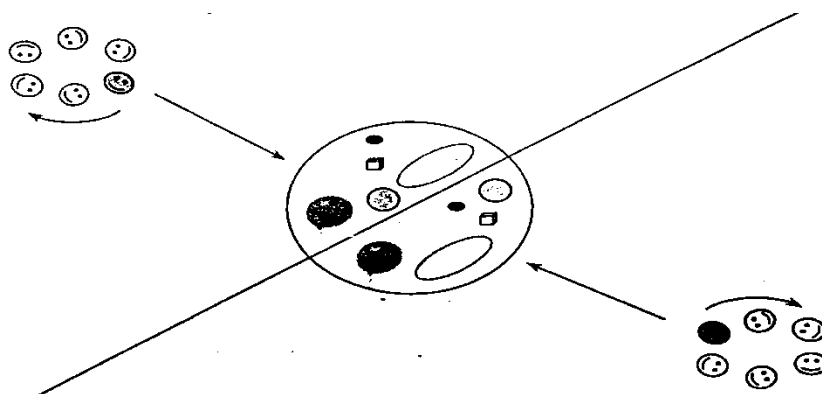
6. Передать эстафету, отдав шарик следующему игроку.

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.

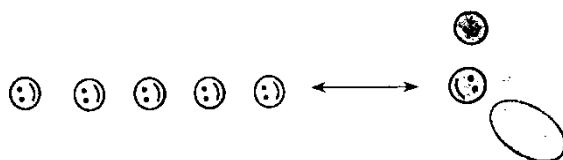
6. Мяч передается от одного игрока другому броском вверх. Когда мяч попадет в руки первого игрока, то поднимает руки с мячом вверх.

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°.

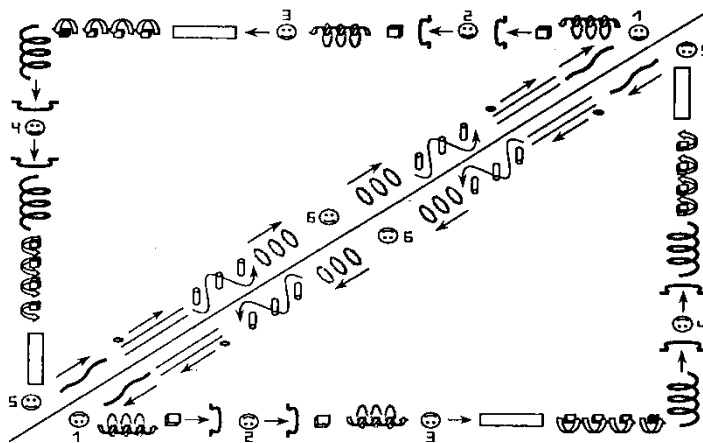
4. Добежать до обручей, взять обруч, пролезть в него сверху (надеть на себя), положить обруч, взять второй обруч – повторить задание, взять третий обруч – сделать то же самое, добежать до шестого игрока.

5. Передать эстафету касанием ладони.

Задания для 6-го игрока

1. Начать эстафету, пользуясь заданиями для 5-го игрока.

2. Закончить эстафету, крикнув «Ура!».

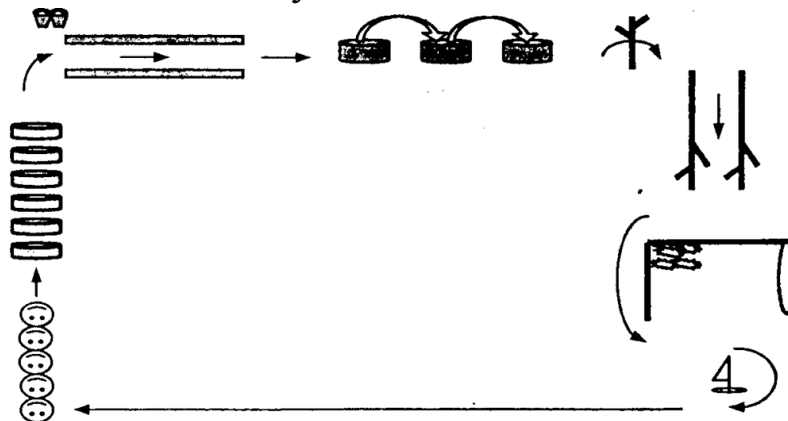


Эстафета 37

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.

Эстафета 38

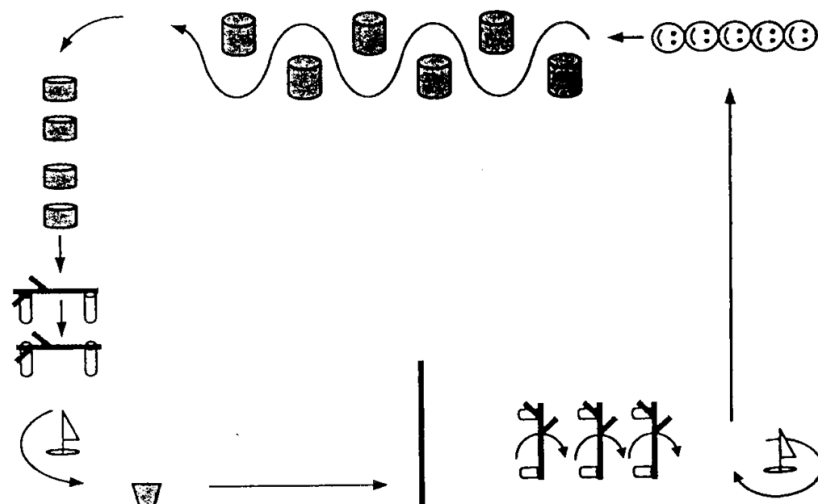
1. Добежать до первого высокого пенька (высота 50 см), встать прямо, руки, сцепленные в «замок», положить за голову, одну ногу согнуть в колене, прыгать на одной ноге между пеньками.

2. Добежать до первого низкого пенька (высота 20 см), встать около него, перешагивать с пенька на пенек поочередно каждой ногой, сойти с последнего пенька без прыжка.

3. Добежать до веток, положенных на низкие колышки (высота 30 см), лечь на живот, проползти по-пластунски под двумя ветками, встать.

4. Добежать до флажка, обежать его справа.

5. Взять в ведерке камешек, встать прямо, одну ногу согнуть в колене, прыгать на одной ноге, толкая вперед камешек до намеченной линии.



6. Добежать до веток, положенных на низкие колышки (высота 20 см), прыгать на двух ногах через ветки.

7. Добежать до флажка, обежать его слева.

8. Боковым галопом добежать до команды и передать эстафету следующему игроку касанием ладони.

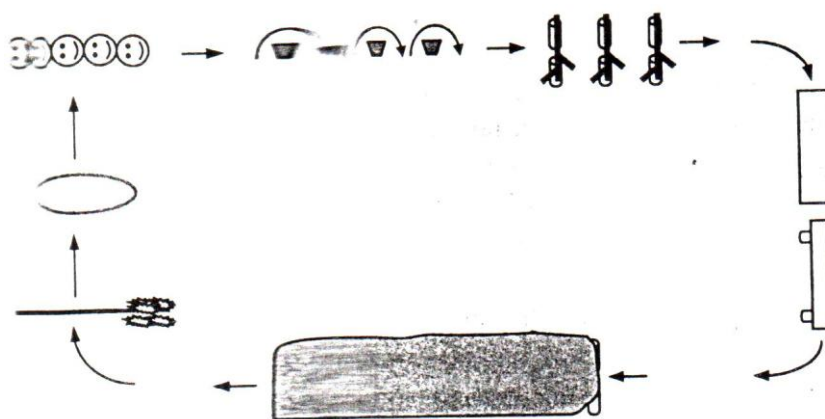
Эстафета 39

1. Подойти к детским ведерочкам с водой, встать прямо, руки на поясе, прыгать на двух ногах через 3 ведерочка.

2. Добежать до веточек, положенных на колышки (высота 50 см), встать на четвереньки, опираясь на колени и кисти, проползти через 3 препятствия, встать.

3. Добежать до качающейся доски, встать на ее конец, руки в стороны, пройти до другого конца, сохраняя равновесие.

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.



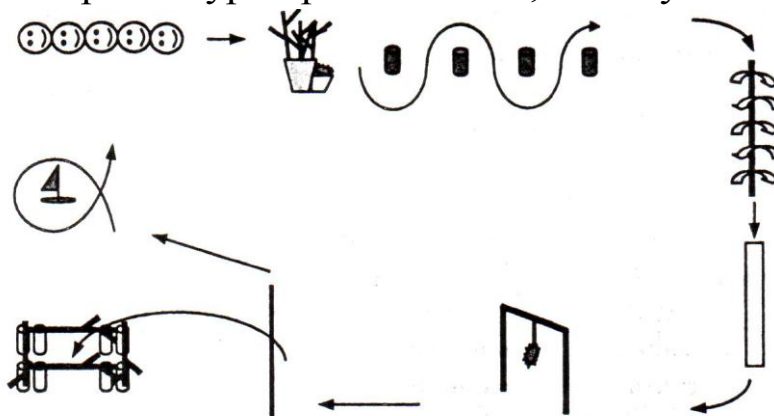
5. Добежать до тоннеля (покрывало, накинутое на колышки, обозначающие дорожки (высота 50 см). Встать на четвереньки, опираясь на колени и предплечья, проползти по тоннелю, встать, взять шишку в корзине.

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 подоске, 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.

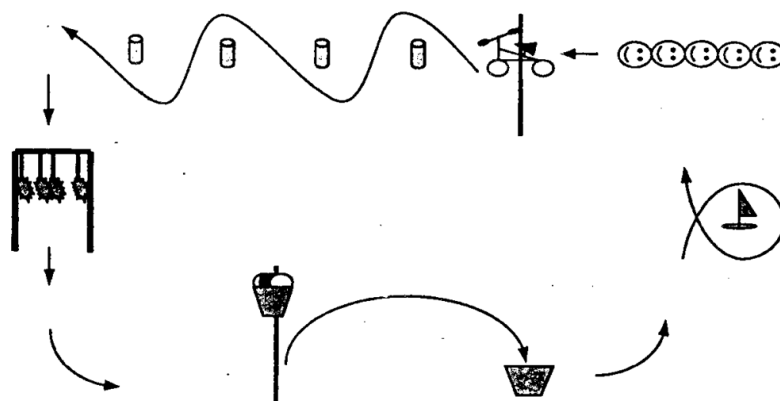
2. Проехать по отмеченной дорожке, собирая по пути воткнутые в землю флажки.

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.



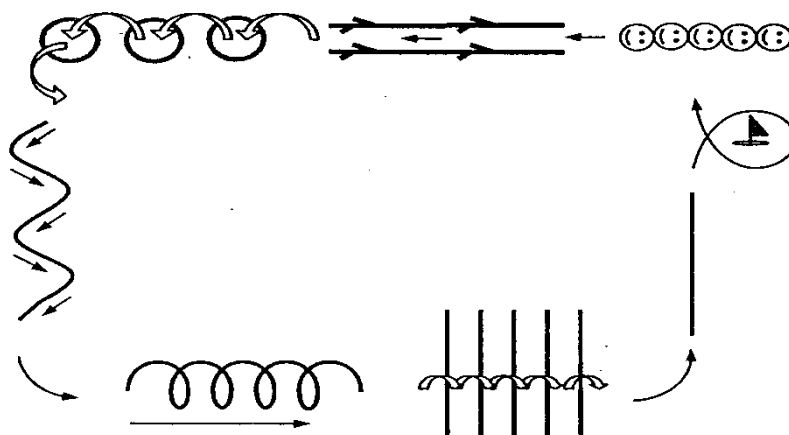
Эстафета 42

1. Подойти к дорожке из веревочек (ширина 30см), встать прямо, наклониться, ладони поставить на пол («по-медвежьи»), 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.

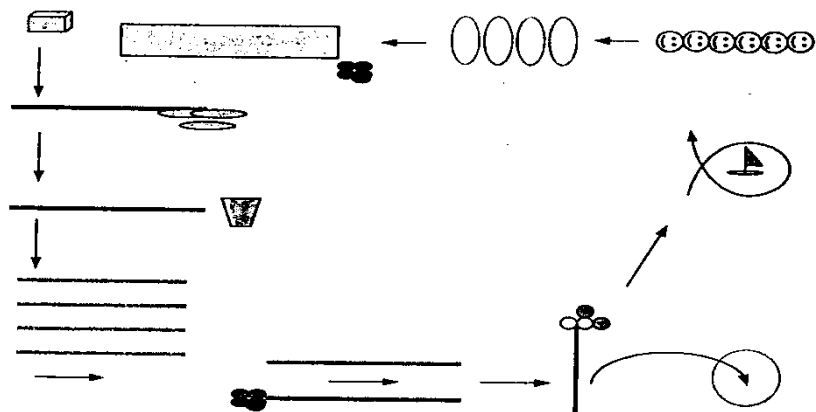
7. Добежать до флажка, обежать его слева и вернуться к команде.

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).



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)

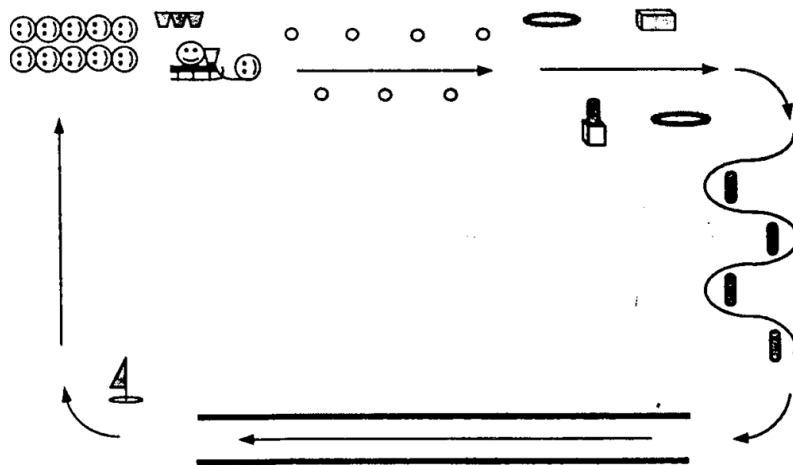
1. Подойти к линии, один игрок садится на санки и берет пустое ведерко, другой берет санки за веревку и катит их так, чтобы первый игрок успел собрать все снежки в ведро.

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 колышков, не задевая их, доехать до узкой дорожки

4. Провести санки по узкой дорожке с игроком, не выезжая за боковые линии, докатить санки до флажка.

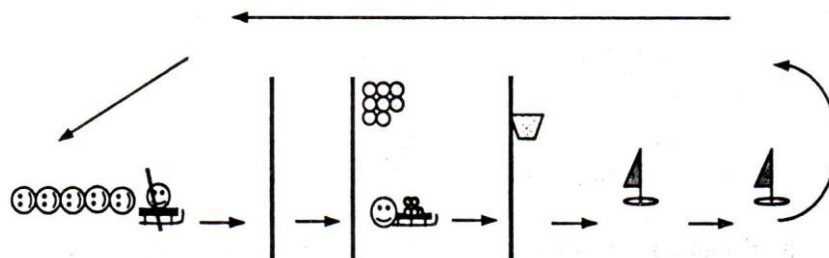
5. Игроки меняются местами.



6. Бегом докатить сидящего на санках игрока до команды.
7. Передать эстафету, отдав санки следующей паре.

Эстафета 46 (встречная, зимняя)

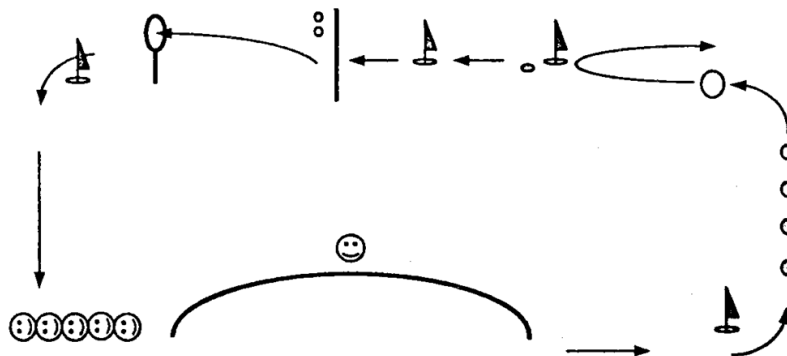
1. Подойти к санкам, взять шест, встать на санки, добраться до намеченной линии, отталкиваясь шестом с разных сторон.
2. лечь на санки на живот, доехать до следующей линии, отталкиваясь руками.



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.



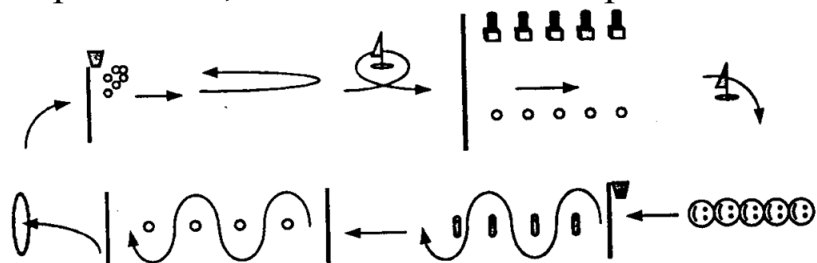
4. Добежать до большого снежного кома (диаметр 40 см), опереться на ком, докатить его двумя руками до флажка и обратно, вернуться бегом к флажку.
5. Взять льдинку, встать прямо, одну ногу согнуть в колене, прыжком на одной ноге толкать льдинку вперед до флажка.
6. Подойти к линии (гуашь), взять 2 снежка, 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.



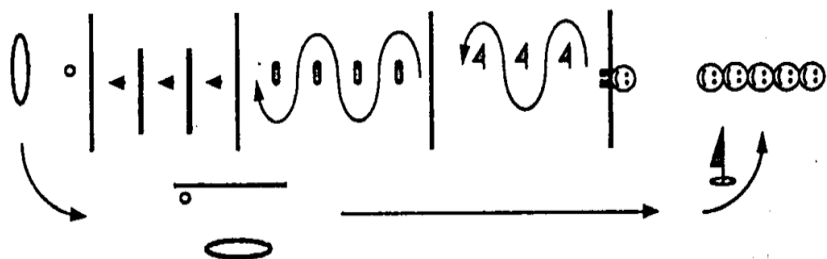
6. Добежать до флажка, обежать его и вернуться к своей команде.

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.

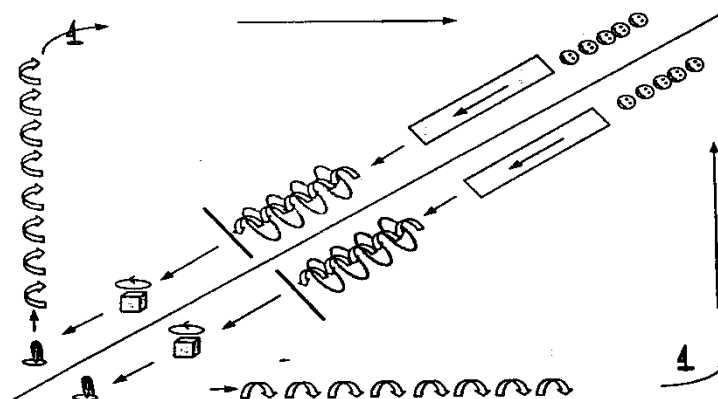
5. Быстрым скользящим шагом дойти до флажка, снять лыжи, взять их в руки, обежать флажок слева и вернуться к команде.

6. Передать эстафету, держа лыжи вертикально, коснуться руки следующего игрока.

Эстафета 50

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 (60x60), 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.

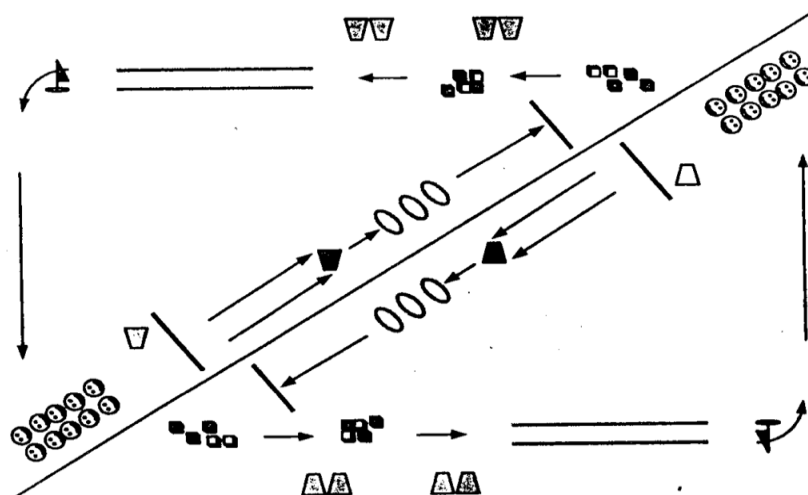
Эстафета 52 (парная)

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 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.

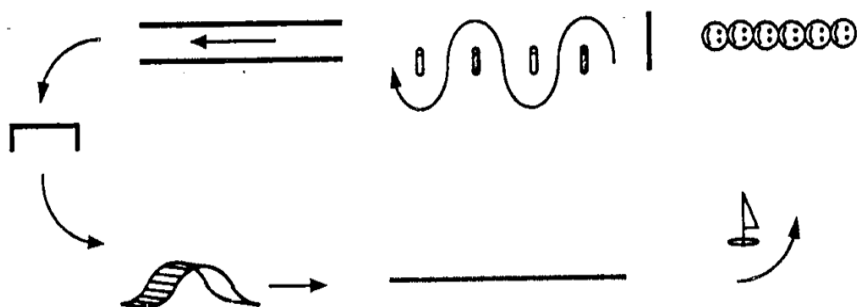
5. Добежать до шнура, встать боком, пройти по шнуру скрестным шагом до конца.

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.

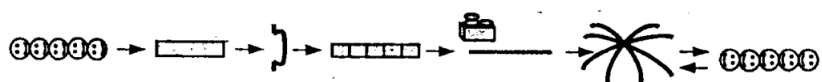


13. Четвертый игрок берет за руку пятого игрока.
14. Прodelать впятером весь путь.
15. Вернуться командой на место, поднять руки.

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.

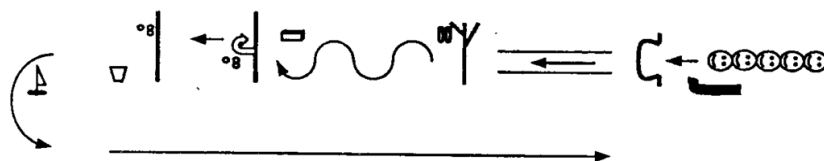
Когда вся команда выстроится на одной стороне, эстафета считается законченной.

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 о 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.

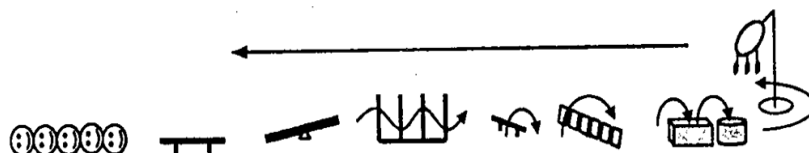
7. Передать эстафету, отдав санки следующему игроку.

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 (60х60), залезть в него, перелезть на пенек (высота 40 см).

7. Спрыгнуть с пенька вперед-вверх, срывая с кольца, установленного на стойке, шишку.

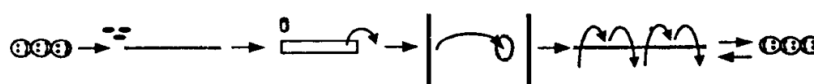
8. Обежать стойку слева и вернуться к команде.

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.

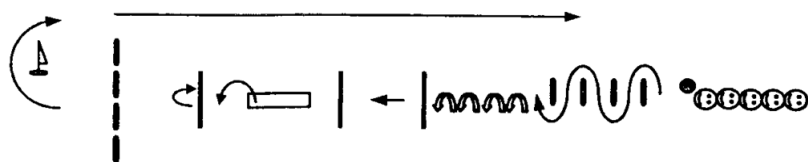
Продолжить эстафету, пользуясь предыдущими заданиями игроков.

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.

Передать эстафету хлопком о ладонь следующему игроку.

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 дошкольного возраста, 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 дошкольников 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. дошкольники 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. Воронова Е.К. Игры- эстафеты для детей 5-7 лет: Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2009.- 88с.
3. Демидова Е.В. Игры-эстафеты и подвижные игры с мячом в детском саду: Метод. реком. в помощь работникам дошкольных учреждений. - Краснодар, 1992. - 44 с.
4. Демидова Е.В. Особенности организации соревновательной, игровой и самостоятельной двигательной деятельности детей. - Краснодар: Краснодарские известия, 2001. - 154 с.
5. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста /М.А. Доронина //Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. - С.10-14.
6. Емельянова М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки /М.Н. Емельянова //Ребенок в детском саду. - 2007. - №4. - С.29-33.
7. Игры для детей дошкольного возраста ч.1. Колбасина Т., Лобурева И., Огурцова Г.- М.: Издательство: Образ компании, 2006.-192с.
8. Коняхина Г.П. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе. Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 266 с.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Метод. Пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005.- 152с.
10. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было: Сборник спортивно-подвижных игр. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.

11. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев. – М.: ФиС, 2001.
12. Р. Валиахметов, Л. Гусев, А. Костарев, В. Щемелинин. Эстафеты и игры с элементами техники игры. // Спорт в школе, 2007, № 10.
13. Стригоцкая О. А. Веселые упражнения и подвижные игры / О. А. Стригоцкая // Начальная школа. - 2010. - N 11. - С. 70-72.
14. Степанкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учеб. пособие.- 2.- изд. испр. – М.: издательский центр «Академия», 2006.- 368с.
15. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. - М., 2004.
16. Шарова Е.В. Подвижная игра в развитии двигательного творчества старших дошкольников. - М.: Аркти, 2002.
17. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников. - М.: Педагогика, 2000. - 176 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникативной сети «Интернет»

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»
<http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии
<http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг
<http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников
<http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.
http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1 - «ФизкультУРА»
Сайт «Молодому учителю» <http://teacher.cspu.ru>
Федеральный портал «Российское образование» www.edu.ru
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----|
| Введение..... | 3 |
| 1. Особенности проведения эстафет с дошкольниками | 5 |
| 1.1. Физическая нагрузка в эстафетах для дошкольников | 6 |
| 1.2. Разновидности соревнований в эстафетах | 7 |
| 1.3. Методические основы проведения эстафет | 10 |
| 1.4. Руководство процессом проведения эстафет | 12 |
| 1.5. Дозирование нагрузки в эстафетах | 14 |
| 1.6. Правила эстафетных игр | 15 |
| 2. Практический материал по эстафетам для дошкольников | 17 |
| 3. Комбинированные эстафеты при нетрадиционном делении зала для детей старшего дошкольного возраста | 73 |
| Заключение | 125 |
| Литература | 127 |

Макаренко Виктор Григорьевич, Коняхина Галина Петровна
ОРГАНИЗАЦИОННО- МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЭСТАФЕТ В УЧЕБНОМ
ПРОЦЕССЕ ДОШКОЛЬНИКОВ
Учебно-методическое пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 20.09.2018 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 7,5. Тираж 100 экз. Заказ № 80. Цена свободная.

Отпечатано в типографии
Уральского государственного университета физической культуры.
454091, Челябинск, ул. Российская, 258.