

# *Игры-эстафеты*

### **Мяч над головой**

Условия: по мячу на каждую команду; количество участников — от семи человек в команде.

Игроки делятся на команды. Команды выстраиваются в ряд одна параллельно другой. Игрок, стоящий первым в ряду, получает мяч. Он направляющий.

Игра начинается по сигналу ведущего. Направляющий игрок поднимает мяч над головой, над головой же передает его стоящему сзади, тот делает то же самое. Оборачиваться, передавая мяч, нельзя. Когда мяч окажется у последнего игрока, он бежит вперед и встает перед первым, игровые действия повторяются. Когда мяч снова вернется к направляющему игроку, команда хором кричит: "Стоп!". Вторая команда останавливает свои действия. Она проиграла.

### **Ковер — не самолет**

Условия: по покрывалу для каждой команды; количество участников — от девяти человек в команде. Оптимальное количество игроков в команде — двенадцать человек, то есть четыре тройки.

Отмечается начало и конец игровой площадки. 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.

### **Хитрый шарик**

Условия: по надувному шарик и ракетке для каждой команды; количество участников — от четырех человек в команде.

Отмечается начало и конец игрового поля. Игроки получают по надувному шарик 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 шарик ни лопнуть, ни упасть на пол. Кто первым придет к финишу и не допустит нарушений, тот и победитель.

### **Руки вместо ног**

Условия: количество участников — от пяти человек в команде. Отмечается начало и конец игровой площадки. Игроки делятся на две команды, которые выстраиваются в линию одна параллельно другой. Игра начинается по сигналу ведущего и осуществляется, как любая другая эстафета.

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.

### **Посади картошку**

Условия: чётное количество игроков, ведёрко для каждой команды, 4 малых мяча для каждой команды и 4 обруча для каждой команды.

Две команды выстраиваются в колонны по одному. Перед командами на противоположном конце площадки лежат 4 обруча. Первым игрокам вручают по ведру с «картошкой». По сигналу дети бегут, раскладывают «картошку» в обручи и пустое ведёрко передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают «картошку» в ведёрко и передают третьим и т. д. Побеждает команда, раньше завершившая игру.

### **Мой весёлый звонкий мяч**

Условия: для игры нужны баскетбольные мячи по числу команд.

Ребёнок бежит в прямом направлении, отбивая мяч одной рукой, обегает указатель, возвращается таким же способом и отдаёт мяч следующему.

Выигрывает команда, у которой мяч, обойдя всех игроков, раньше вернется к первому номеру.

### **Шайбу-шайбу**

Условия: клюшка и шайба на каждую команду.

Участники команд выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой командой в 10—12 м ставят по флажку (или указателю). Первые номера в командах получают по клюшке и шайбе. По сигналу они должны, подбивая шайбу клюшкой, обвести ее вокруг флажка и вернуть обратно к линии старта. Затем клюшка передается второму игроку, который, в свою очередь, обводит шайбу вокруг флажка, и т. д. Побеждает команда, первая завершившая игру.

## **Пингвины**

Условия: по одному мячу на каждую команду.

Две команды выстраиваются в колонны по одному. Перед ними в 10 – 12 м ставят по флажку. Первые номера в командах получают по мячу. Зажав его между коленями и передвигаясь прыжками, они устремляются к флажку, возвращаются, неся мяч в руках. Мячи передаются вторым игрокам, потом третьим и т. д. Побеждает команда, завершившая игру первой.

Когда дети натренируются, игру можно усложнить: каждый должен передвигаться с двумя мячами — один зажать между коленями, а другой держать в руках.

## **На скакалке я скачу**

Условия: скакалки.

Команды построены в колонну по одному, в руках у направляющих короткие скакалки. По сигналу первые номера начинают передвижение, прыгая обусловленным способом через скакалку и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 8-10 м, возвращаются назад, передавая скакалку вторым номерам, и т. д. Во время передвижения с учетом расстояния надо сделать не менее 10–12 оборотов скакалкой.

## **Кто быстрее проползёт**

Условия: скамейки, указатели.

Команды построены в колонну по одному. По сигналу первые номера начинают передвижение, проползая по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 8-10 м, возвращаются назад, передавая эстафету вторым номерам, и т. д.

## **Ловкие ребята**

Условия: 3-4 обруча на стойке на каждую команду.

Команды построены в колонну по одному. По сигналу первые номера начинают передвижение, пролезая через обручи, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 8-10 м, возвращаются назад, передавая эстафету вторым номерам, и т. д.

## **С кочки на кочку**

Условия: 3-4 обруча на каждую команду, разложенные в ряд на полу.

Команды построены в колонну по одному. По сигналу первые номера начинают передвижение, прыгая из обруча в обруч на двух ногах. Обегают стойку, обратно бегут без задания, передавая эстафету следующему игроку.

Расстояние между обручами можно постепенно увеличивать

### **Обезьянки**

Условия: 2 гимнастических лестницы, указатели, 2 корзины, «бананы» по количеству игроков.

Команды построены в колонну по одному. По сигналу первые номера начинают передвижение, обегая указатели змейкой, залезая на лестницу, срывая банан. Обрато бегут гладким бегом, передавая эстафету хлопком.

### **Прокати мяч**

Условия: по одному мячу на каждую команду, указатели – 4-5 на команду.

Две команды выстраиваются в колонны по одному. Перед ними в 10 – 12 м ставят по флажку. Первые номера в командах получают по мячу. По сигналу они прокатывают мяч, огибая указатели до флажка, возвращаются, неся мяч в руках. Мячи передаются вторым игрокам, потом третьим и т. д. Побеждает команда, завершившая игру первой.

### **Забавные маргышки**

Условия: 2 гимнастических лестницы, указатели, 2 корзины, «бананы» по количеству игроков.

Команды построены в колонну по одному. По сигналу первые номера начинают передвижении в прямом направлении к лестнице, залезая на лестницу, срывая банан. Обрато бегут гладким бегом, передавая эстафету хлопком.

### **Такси**

Условия: два обруча, указатели.

Команды построены парами. Первая пара одевает на себя обруч. По сигналу они бегут по прямой, к указателю, огибают его и возвращаются обратно, перекидывая обруч на следующую пару, эстафета продолжается. Побеждает команда, первая закончившая эстафету.