



# Эстафеты

ТТ-31 Егорова Олеся

# Спортивные эстафеты

- **Передача эстафетной палочки**

Игрок бежит с эстафетной палочкой до стула и обратно.

- **Обводка мячом**

Игрок должен обвести все фишки футбольным мячом, дойти до стула. Взять мяч в руки и вернуться к команде.

- **Набивание мячика**

Участник команды берет теннисную ракетку и, набивая теннисный мячик, доходит до стула и обратно.

- **Бег задом наперед**

Игрок бежит до стула спиной вперед.

- **Корзина**

Команда разбивается на пары. Два участника, прислонившись спинами, удерживают мяч и проходят до стула и обратно приставными шагами.

- **Ведение мяча**

Игрок ведет баскетбольный мяч до стула и обратно.

- **Бег со скакалкой**

Первый участник берет скакалку и прыгает на ней до стула и обратно.

# Веселые эстафеты

- **Имена-перевертыши**

Игрок команды добегают до стула, на котором лежит листок бумаги и ручка, пишет свое имя наоборот, например, «Ашим» и бежит обратно.

- **Я красивая**

Игрок добегают до стула, на котором висит женский платок, надевает его на голову и кричит: «Я красивая!» Снимает платок, вешает на спинку стула и бежит обратно.

- **Торпедоносцы**

Игрок зажимает между коленями пустую пластиковую бутылку и со словами: «Первая пошла, вторая пошла, третья пошла!» — идет к стулу. Обратно возвращается с бутылкой в руках бегом.

- **Банзай**

Участник берет обруч, бежит к стулу и за 3 метра до него бросает обруч на стул, при этом кричит: «Банзай!» Затем забирает обруч и бежит обратно.

- **Телефон**

Команда выбирает 1 участника. Он берет сотовый телефон и подходит к стулу, на котором лежит конверт. По команде все игроки встают на стулья, открывают конверты, в которых записан номер телефона ведущего, и начинают ему звонить. Первый, кто дозвонится, должен крикнуть: «Динозавры идут на север!»





- **Игра «Забег с картофелиной»**

Вам понадобится:

-картофель - 2 шт;

-обычные столовые ложки 2 шт.

Обязательно обозначьте линии старта и финиша. Для каждой команды разметьте соответствующие беговые дорожки. Желательно, чтобы они в ширину были не меньше 10-12 м и в длину не превышали 30 м.

Первый игрок по сигналу должен пробежать дистанцию, держа в руке ложку, в которой лежит картофель. На финише он разворачивается и возвращается назад. При этом важно не уронить картофель. Если ноша упала, необходимо ее поднять. Но при этом брать в руки картофель запрещается. Поднимать можно только ложкой. После выполнения задания первый игрок передает свою ношу следующему. Эстафета продолжается.

Выигрывает та команда, которая первая справится с заданием.

Можно несколько усложнить сценарий эстафеты для детей. Например, на финише необходимо, удерживая в ложке картофель, присесть 5 раз. И только затем возвращаться обратно.



- **Соревнование «Большая нога»**

Если вы устраиваете эстафеты для детей в лагере, то может пригодиться данная игра. Для нее понадобится 2 обувные коробки. При помощи скотча приклейте к ним крышки. Вырежьте в коробках отверстие длиной 10 см и шириной 2,5 см.

Суть такой эстафеты заключается в следующем. Игрок должен просунуть свои ноги в отверстия коробок. По свистку начинается забег. Вернувшись, он должен осторожно снять коробки со своих ног и передать их следующему игроку.

- **Конкурс «Слепой пешеход»**

Чтобы подготовиться к эстафете, необходимо на выбранном участке улицы создать маршрут с различными препятствиями. Дайте время участникам игры внимательно осмотреть обстановку. После этого поочередно завязывайте игрокам глаза. Ребенок должен вслепую пройти маршрут.

Во время конкурса воспользуйтесь таймером. Это позволит определить, кто из участников быстрее всех справился с маршрутом.

## • Соревнование «Спина к спине»

Все игроки должны разбиться по парам. Для эстафеты понадобится мяч.

Можно воспользоваться волейбольным либо баскетбольным.

Первая пара каждой команды становится перед стартовой чертой.

Игроки поворачиваются друг к другу спинами. На уровне их пояса

между ними вкладывают мяч. Ребята должны удерживать его

локтями, сложив руки на животе. В таком положении необходимо

пробежать несколько метров. Оббежать намеченную заранее

преграду, а затем вернуться обратно. При этом мяч не должен упасть.

Если такое происходит, то паре приходится начать свое движение

сначала.

Успешно выполнив задание и вернувшись к своей команде, игроки

помогают поместить мяч между спинами следующих двух человек.

Эстафета продолжается.



- **Игра «Тягач»**

Для эстафеты необходимо разделить всех детей на две команды. Одна из них будет «Груз», а другая «Тягач». В каждой команде выбирается по одному самому сильному игроку. Эти дети будут выполнять роль «Троса».

Ребята должны стать следующим образом. Два игрока, которые в соревновании являются «Тросом», берутся за руки. Остальные дети выстраиваются «паровозиком» по обе стороны от них. Каждый игрок держит за талию впереди стоящего. Суть соревнования заключается в следующем. Команда «Тягач» должна, при помощи «Троса», перетянуть «Груз» на свою сторону, который всячески этому сопротивляется. Побеждает та группа, которая справится наиболее успешно с задачей. Если «Трос» разорвался, то победа присваивается команде «Груз». Периодически дети должны меняться ролями.