

# Эстафеты для детей



**НЕ ХУЖЕ КЕНГУРУ:** Нужно пробежать, а вернее - пропрыгать определенное расстояние, зажав между коленями теннисный мяч. Если мяч или падает на землю, бегун поднимает его, снова зажимает коленями и продолжает бег. Побеждает показавший лучшее время.

**ПУТЕШЕСТВИЕ:** Цветным мелом на асфальте рисуется несколько пересекающихся, переплетающихся "тропинок" разного цвета. Игроки, выбрав свою "тропинку", стараются как можно быстрее дойти, добраться до конца пути. Кто первым окажется у цели - победитель.

**ЛУННЫЙ МЯЧ:** Замечательная игра для одной команды, которая развивает координацию, быструю реакцию и общительность. Для игры используйте хорошо надутый пляжный мяч. Задача команды - продержат мяч в воздухе как можно дольше (разумеется, ударяя по нему), не дать ему упасть на землю. Побеждает команда, которая продержит мяч в воздухе дольше.

**ПОГОНЯ:** В игре участвуют две команды. По жребию одна строится в шеренгу за линией старта, а вторая - в нескольких метрах сзади. На расстоянии 20 м за линией старта прочерчивается вторая линия, на которой с интервалом 1,5-2 м устанавливаются флажки. В 2 м от каждого флажка кладется по маленькому мячу. По сигналу ведущего игроки обеих команд бегут вперед. Игроки первой команды огибают флажки и устремляются к финишу, игроки второй команды, минуя флажки хватают лежащие за ними мячи и стараются попасть ими в убегающих. За каждое попадание получают по очку. После этого команды меняются ролями.

**БЕГ С НАДУВНЫМИ ШАРАМИ:** Капитаны команд получают по столовой ложке. На ложку кладется надувшийся шарик. Участники должны донести шарики до стены и вернуться обратно. Придя на старт, они передают эстафету следующему игроку. Если шарик упал с ложки его надо поднять и продолжить эстафету. Нельзя придерживать шарик рукой. За это начисляются штрафные очки.

**ПОПАДИ В ЦЕЛЬ:** Каждый участник команды бросает мяч в баскетбольную корзину с расстояния 3-х м. За каждое попадание начисляется 1 балл. В данном конкурсе побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**ОСТАНЬСЯ С ШАРОМ:** Трём участникам от каждой команды привязывают к правой ноге надувной шарик. Они должны продержаться с шариком и постараться лопнуть шарик своего соперника. Выигрывает команда, чей игрок остался с шариком на ноге.

## **ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ:**

1 ВАРИАНТ. Довести мяч до стены, преодолевая препятствия из стоек.

2 ВАРИАНТ. С мячом - Довести мяч до стены и попытаться закинуть в корзину. Кто попадет, тот приносит своей команде дополнительный балл.

**ЭСТАФЕТА: С ТЕННИСНЫМ ШАРИКОМ:** На ложке лежит теннисный шарик. Его надо донести до стены и вернуться обратно.