



Картотека спортивных эстафет





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.
- Не хуже чем кенгуру

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.



- **Пройди, не задень**
- На ровном месте, на расстоянии шага друг от друга ставятся 8–10 городков на одной линии (или кеглей). Играющий становится перед первым городком, ему завязывают глаза повязкой и предлагают пройти между городками туда и обратно. Выигрывает тот, кто уронит наименьшее количество городков.
- **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.





- **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 аттракциона 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.**



- **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, оббегают 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 оббегают стойку. Точно так же к ним присоединяются третьи номера и т.д. Игра 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.



- **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**.

- **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 1м, кладет их на пол.

- - 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 2м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

- **Репка**

- Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки. Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.



- **Встречная эстафета с обручем и скакалкой**
- Команды строятся как на 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. Пробежки запрещены.
- **Носильщики**
- 4 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. Усложнение: перед передачей мяча подбросить мяч вверх, поймать его после хлопка и передать над головой следующему участнику



- **Передал - садись!**
- **Играющие, делятся на несколько команд и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.**
- **Эстафета со скакалкой**
- **Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 8-10 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обрато он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.**



- **Разгрузи машину**
- **Детям предлагается разгрузить «машины» с «овощами». Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают две корзины. Около корзин встают по одному игроку и по сигналу бегут к машинам. Переносить овощи можно по одной штуке. Овощи должны быть во всех машинах одинаковые как по количеству, так и по объему. Затем другие участники могут «нагружать» машины. В этом случае игроки встают у машин, по сигналу бегут к корзинам и переносят овощи в машины.**
- **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.
- Вместо кружков можно положить перед командами небольшие пластмассовые обручи, картофелины заменить теннисными мячами. Если нет мешочков, можно взять сумки, детские корзинки, ведра.



- **Бег в обруче**
- Игроки выстраиваются парами, как. 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.
- 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.



- **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. 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.



- **Прыгунки**

- Дети делятся на две команды и строятся в колонны один за другим. За сигналом ведущего участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй стает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.

- **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. За сигналом ведущего 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 ведут мяч по земле вперед руками. При этом мяч разрешается толкать на расстоянии вытянутой руки. Обогнув поворотный пункт, игроки возвращаются так же к своим командам и передают мяч следующему игроку. Выигрывает та команда, которая справится с заданием.



- **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.

- **Гусеница**

- Так же между двумя линиями на расстоянии 4 метров выстраиваются две команды. Но 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. Выиграет 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.



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



- **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.
- **Кот в мешке**
- Участники выстраиваются друг за другом у линии старта. Первый номер берет мешок и залазит в него. По команде судьи он начинает прыгать до флажка и обратно, затем он отдает мешок следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстро закончит эстафету.
- **Игра с обручем**
- Играющие делятся на две команды по 10-12 человек и становятся параллельно друг другу на расстоянии 6 шагов. Капитаны команд держат на вытянутых вперед руках обручи. По команде ведущего капитаны стараются как можно скорее пролезть в обруч и передать его следующему члену команды, тот проделывает то же самое и т. д.
- Выигрывает та команда, которая быстрее справится с этой задачей.



- **Шапка**
- По сигналу ребенок бежит к стойке, снимает с нее шапку и бежит с ней в команду. Передает эстафету. Второй участник бежит с шапкой до стойки, надевает на нее шапку и возвращается в команду. Усложнение: до стойки продвигаться прыжками «классиками»
- **Стрельба луком**
- Каждый участник бежит к линии, на которой лежит репчатый лук и старается попасть им в ведро-мишень. Возвращается к команде и передает эстафету по руке.
- **Снеговик**
- Прокатить набивной мяч «змейкой» между кеглями; положить его в обруч, который лежит напротив команды. Назад возвращаться бегом. Следующий участник сначала бежит за мячом, затем прокатывает его «змейкой» между предметами. Мяч катить двумя



- **Ловкие белки**
- Белка должна ловко прыгать с дерева на дерево (из обруча в обруч), перенося при этом орехи (мячи).
- **Валенки – скороходы**
- По сигналу участники надевают валенки и бегут до ориентира и обратно.
- **Сани**
- Играющие располагаются парами. По сигналу участники выполняют бег парами: один бежит в обруче, а другой сзади держится за обруч. Нужно бежать до ориентира (обежать снежный ком) и вернуться, передать обруч следующей паре. Стоящий сзади участник должен все время держаться за обруч. Игра заканчивается, когда последняя пара пересечет стартовую линию.
- **Туннель**
- Эстафета выполняется потоком на коленях. Последний участник проползает на четвереньках в туннеле и встает первым. Эстафета заканчивается, когда первый участник встанет на свое место.



- **Снежный завал**
- Играющие располагаются в шеренгу, по бокам которой лежат обручи. В одном обруче находятся предметы по числу участников (мячи, кубы, палки). Сидя боком друг к другу, по сигналу нужно разобрать «снежный завал», передавая предметы из рук в руки в другой обруч, а мячи прокатывать по полу под согнутыми ногами. Предметы передавать только из рук в руки.
- Выигравшей считается команда, первой положившая последний предмет в обруч.
- **Бег на коньках**
- Коньки заменить калошами, «скользить» до ориентира и обратно, руки за спиной. Коньки снимать перед линией старта.
- **Украсть ёлку**
- Украшения по числу участников лежат в корзине перед стартом. Участники по очереди бегут к елке, преодолевая препятствия на своем пути (сугробы — набивные мячи, горку — наклонная доска). Победит команда, украсившая елку первой.



- **Ловкие обезьянки**

- Участник преодолевает путь до «пальмы» по лиане (канат, лежащий на полу), наступая на канат ногами, держась за нее руками. У ориентира «пальмы» взять «банан» и бежать к команде. Побеждает команда, быстрее собравшая все «бананы».

- **Лягушка на охоте**

- Участник надевает на ноги ласты, приседает и начинает прыгать, как лягушка, до ориентира. На повороте он поворачивается лицом к команде и ловит теннисный мяч («комара»), который бросает ему следующий участник. С добычей «лягушка» возвращается в команду и передает ее третьему участнику, а ласты — второму.



- **Возьми мяч из обруча**
- Встречная эстафета. Первый участник бежит «змейкой» между предметами. Берет мяч из обруча, пробегает по скамейке, передает мяч второму и встает последним. Второй бежит по скамейке, кладет мяч в обруч и бежит «змейкой» между предметами. Эстафету передает хлопком по плечу и встает последним.
- **Меткий бросок**
- Допрыгнуть «змейкой» на двух ногах между предметами до скамейки. Проползти на животе по скамейке. Взять из корзины мяч и попасть в кольцо.