

## **В здоровом теле – здоровый дух!**

День физкультурника отмечается в России во вторую субботу августа. Предлагаемая подборка эстафет может быть использована в спортивных праздниках и развлечениях

### **МЯЧ**

- **Эстафета «Поменяй мяч»**

Участники каждой команды проходят первый отрезок, ведя баскетбольный мяч правой рукой до ограничителя, меняют мяч на теннисный и бегут обратно, передавая другой мяч следующему участнику.

- **Эстафета «Пингвины»**

По сигналу направляющие начинают продвигаться вперёд, зажав между ногами выше коленей теннисный мяч и, достигнув противоположной линии старта возвращаются бегом, держа мяч в руках. Если мяч упал, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжать эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

- **Эстафета «Удержание мяча».**

Участники делятся на пары. Бегут двое. Они встают лицом друг к другу и удерживают мяч лбами. Руки кладутся на плечи друг другу. Если мяч упал, его надо поднять и от места падения продолжить бег.

- мяч удерживается животами, а руки на плечи.

- **Эстафета «Передай мяч»**

Игроки каждой команды стоят один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

- **Эстафета «Не урони»**

Игрок должен пробежать дистанцию, держа в руках ракетку с одним мячом (теннисным) не уронив его, оббежать стойку и передать эстафету следующему участнику.

- **Эстафета «Передал - садись!»**

Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному 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.

- **Круговая эстафета с мячом**

Команды образуют круги. Под музыку участники передают мяч по кругу. Игрок, отдавший мяч, рядом стоящему участнику, делает хлопок перед собой. По окончании музыки выбывает тот игрок, у которого остался в руках мяч. Игра продолжается до одного оставшегося участника из команды. Затем игроки соревнуются между собой до победителя.

- **Эстафета «Соревнования мячей»**

Дети становятся в колонну друг за другом (на расстоянии одного шага) и передают мяч через голову соседу за спиной. Когда мяч попадает в руки игрока, завершающего колонну, он бежит вперед и становится во главе группы, остальные отходят на шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не попробуют себя в роли ведущего колонны. Есть еще один вариант этой игры: передавать мяч не через голову, а между ногами игроков.

- **Эстафета «Меткие стрелки»**

На площадке кладется два обруча. С небольшого расстояния участники игры должны попасть теннисными мячами в обруч. У кого будет больше попаданий, тот и победил.

- **Эстафета «Ручеек с мячом»**

Дети выстраиваются колонной и передают один мяч по верху, вытянутыми руками. Последний переходит вперед. Игра повторяется, пока первый не вернется в начало

- **Эстафета «Баскетбол»**

Отбивая мяч от пола, добежать до баскетбольной корзины, бросить мяч в сторону корзины, вернуться в свою команду, отбивая мяч.

- **Эстафета «Прокати мяч»**

Прокатить мяч между кубиками «змейкой».

- **Эстафета «Дуга»**

Подбрасывая мяч вверх, добежать до дуги, проползти в нее, затем вернуться в свою команду бегом.

- **Эстафета «Гонка мячей верх»**

Дети встают строго в колонну по одному за капитаном. Мяч прокатывается по рукам детей, последний с мячом становится вперед. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан не вернется на свое место.

- **Эстафета «Гонка мячей низ»**

Дети встают строго в колонну по одному за капитаном. Мяч прокатывается между широко расставленных ног детей, последний с мячом становится вперед. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан не вернется на свое место.

- **Эстафета «Теннис. Пронеси не урони».**

По сигналу первый ребенок начинает двигаться с вытянутой ракеткой в руке, на ракетке лежит мяч. Ребенок доходит до ориентира, обходит его и возвращается обратно бегом. Передает ракетку с мячом следующему и встает

в конец колонны. Эстафета выполнена когда, последний ребенок выполнит задание

- **Эстафета «Футбол»**

По команде дети начинают ведение мяча ногой до ориентира выполняют удар ногой по воротам, подбирают мяч и бегом возвращаются обратно. Передают мяч следующему игроку и встают в конец колонны. Задание считается выполненным, когда последний игрок пересечет линию старт-финиш.

## **ОБРУЧ**

- **"СТО ОКОШЕК 1"**. При чём здесь окошки? На самом деле это - обручи, которые мы просто сравниваем с круглыми окнами. Начинаем спортивные игры со множеством обручей. Команда игроков готова? Команда их соперников? Обручи разложены в направлении движения каждой команды. Взяв обруч перед собой, проходим через него, кладём на место и продолжаем двигаться дальше, к следующим обручам. Продолжаем соревнование.
- **"СТО ОКОШЕК 2"**. В этом спортивном соревновании нам потребуются помощники, которые будут держать обручи в вертикальном положении на определённом расстоянии друг от друга. Задачей участников этой игры будет прохождение сквозь обручи. Игра возможна даже если у нас всего одна команда!
- **"ПОПРЫГУНЧИКИ"**. Прыгайте через обруч, как через скакалку (вперёд, назад). Здесь мы уже соревнуемся в индивидуальном первенстве.
- **"КРУТИЛЬЩИКИ 1"**. Как можно крутить обруч? На талии (это его традиционное предназначение), на шее, на руке, одновременно на двух руках, на ногах. Устроим такие спортивные игры и выясним, у кого дольше получается крутить обруч. Попробуйте раскрутить одновременно несколько обручей. Кто окажется самым выносливым? После того как закончилось личное первенство, устраиваем эстафеты и соревнуемся, выполняя вращательные движения обруча в направлении к финишу.
- **"КРУТИЛЬЩИКИ 2"** Участниками этой игры смогут стать несколько детей или несколько команд. Ассоциируем наш обруч с колесом. Но где же ось? Не нужна она нам если есть руки. Верчу, кручу, подталкиваю обруч, держа его в вертикальном положении, и он движется! Куда надо? Туда и докатим. Соревнование начинается!
- **"КРУТИЛЬЩИКИ 3"**. Как далеко может откатиться от вас обруч? Есть одно условие : ему следует вернуться к игроку.
- **"ВОРОШИЛОВСКИЕ СТРЕЛКИ"**. Что может напоминать круглая форма обруча? Да это же мишень бездонная! Теперь следует подумать, чем же по этой мишени начать обстрел. Вариантов этой игры множество, так как для обстрела можно использовать воздушные

шары, модельные шары, мягкие мячики, игральные карты, соломинки для напитков, валенки или просто скомканные листы газет. Ведущий регулирует, на каком расстоянии от мишени должны находиться игроки.

- **"СЕЛЁДКИ В БАНКЕ"** У нас есть большой, надёжный обруч? Сколько участников игры смогут встать внутрь обруча, придерживая его руками в районе талии? Теперь рассудите, что эта картина нам напоминает. Чем мы теперь отличаемся от селёдок в банке? Участвуя в нашей спортивной игре, команда выходит на старт. Где же наши соперники? Начинаем двигаться по заданной траектории. Побеждает первая пришедшая к финишу команда.
- **"ОБИТАЕМЫЕ ПЛАНЕТЫ"**. Теперь обручи ассоциируются у меня с планетами солнечной системы. Суть игры в том, что обручи следует разложить в определённом порядке, на необходимом расстоянии друг от друга (с учётом возраста детей). Теперь можно начинать путешествие по Галактике. Соревнуемся, прыгая с планеты на планету (из обруча в обруч). Если, каким-то неопределённым образом, планета сдвинулась с оси, то следующему "космонавту" предстоит более опасное путешествие.
- **"ИЗВИЛИСТЫЙ ПУТЬ 1"**. Суровый океан, айсберги то здесь, то там. Это наши обручи. Теперь мы не играем, а путь преодолеваем. Следует обежать "змейкой" лежащие на земле обручи, продвигаясь то слева от них, то справа.
- **"ИЗВИЛИСТЫЙ ПУТЬ 2"**. Его предстоит преодолеть змее. Её-то и сможет изобразить наша команда, держась за пояс впереди идущего. Оббегаем обручи то слева, то справа, по направлению к финишу.
- **"БОЛЬШОЙ ТЕННИС"**. Обшейте обруч тканью. Теперь в ваших руках гигантская ракетка. Подскажу спортивные игры для двух игроков с такими ракетками. С их помощью можно подбрасывать вверх шарики, считая количество ударов. Можно перекидывать от игрока к игроку 1 шарик. В такие игры будет интересно играть детям постарше.
- **"ПОЛЯНКА 1"**. Обруч - это лесная полянка, на которой растёт множество цветов. В какой команде игроки окажутся шустрее и соберут самый большой букет? Цветы в этой игре можно заменить на грибочки, ягодки или просто кубики.
- **"ПОЛЯНКА 2"**. Собрались у нас не девочки и мальчики, а белочки и зайчики. Для игры потребуется 3 обруча. Один из них будет полянкой с дарами леса (яблоками и грибами). Второй обруч - кладовка зайчиков, которую нужно быстрее заполнить яблоками. Третий обруч - кладовка белочек, которую нужно заполнить грибами. Кто быстрее справится? Игроки готовы? Вперёд!
- **"ЛОВУШКА"**. Эта игра с любым количеством игроков. Водящий (Кот), манипулируя обручем, старается поймать в него игроков (мышей). Кто самый нерасторопный?