



**КАРТОТЕКА ЭСТАФЕТ
ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПРАЗДНИКОВ И
ДОСУГОВ**

Содержание

1. Поймай шляпой мяч
2. Сбей шляпу
3. Надень шляпу
4. Самая красивая
5. Передай шляпу
6. Насорил, убери
7. Перенеси палочками
8. Перевозка змеи
9. Соревнование ковбоев
10. Собери светофор
11. Грузовики
12. Кот в сапогах
13. Чей свет быстрее загорится
14. Лиса Алиса и кот Базилио
15. Конек-горбунок
16. Змей Горыныч
17. Незнайка на воздушном шаре
18. Кенгуру с детенышем
19. Золушка
20. Черепаха
21. Велогонки
22. Тараканьи бега
23. Змея
24. Стрельба из лука
25. Паук
26. Замотай бинты

27. Болото
28. Кенгуру
29. Прыгуны
30. Священный огонь
31. Баскетбол
32. Перетягивание в парах
33. Переправа
34. Автогонки
35. Самый сильный папа
36. Лягушка-путешественница
37. Ночные снайперы
38. Словесная дуэль
39. Эстафета с воздушными шариками
40. Разложи костер
41. Прыжки парами
42. Скользящая цель
43. Колобок

ПОЙМАЙ ШЛЯПОЙ МЯЧ

Напротив каждой из команд встаёт капитан команды с большой шляпой в руках. У остальных участников команды в руках по малому мячу, который они по сигналу по очереди бросают в шляпу. Капитан команды старается этот мяч поймать. Побеждает та команда, у которой большее количество мячей достигло цели.

СБЕЙ ШЛЯПУ

На стойках закрепляется два мяча, сверху на мячи одеты шляпы. Напротив мячей со шляпами выстроены команды, у каждого ребёнка в руке мячик. Необходимо при помощи мяча сбить шляпу. Побеждает команда, сбившая шляпу большее кол-во раз.

НАДЕНЬ ШЛЯПУ

(для капитанов команд)

Ребёнок сидит на стуле. На 8-10 шагов от него, завязывают глаза и в руки дают шляпу. Поворачивают кругом. Необходимо надеть шляпу на сидящего ребёнка.

САМАЯ КРАСИВАЯ

Напротив каждой из команд стоит столик со шляпами *(мужская шляпа и женская)*. Первый

участник бегом бежит к столику надев шляпу девочка кричит «Я самая красивая» мальчик « Я самый красивый», после чего, кладёт шляпу на место и возвращается к команде, передаёт эстафету следующему участнику.

ПЕРЕДАЙ ШЛЯПУ

Первый и второй участник команды получают по гимнастической палке. На палку первого участника одевают шляпу. По сигналу первый участник бегом бежит вокруг ориентира держа шляпу на палке, подбежав к команде одевает шляпу на палку второго участника, а свою палку передаёт третьему участнику, сам становится в конец строя.

НАСОРИЛ, УБЕРИ

У первого участника в руках шляпа в которой лежат маленькие мячи. По сигналу он бежит к обручу, выкладывает мячи из шляпы (сорит) и бегом возвращается назад, передает шляпу второму участнику. Второй участник бежит к обручу и собирает в шляпу мячи (убирает). Собрав мячи, возвращается к команде, передаёт шляпу следующему.

ПЕРЕНЕСИ ПАЛОЧКАМИ

Ребенок и взрослый держат шарики между гимнастическими палками, бегут до стойки и обратно. Передают их следующим участникам, а сами встают в конце колонны!

ПЕРЕВОЗКА ЗМЕИ

Дети, стоя друг за другом в колонне берут боком змею и поднимают её через голову, опускают на пол, перешагивают и т.д. до конца площадки, возвращаются бегом назад, змея над головой.

СОРЕВНОВАНИЕ КОВБОВ

Первый участник надевает шляпу, садится верхом на «коня» (гимнастическую палку) и скачет до ориентира, возвращается к команде и передает эстафету следующему участнику.

СОБЕРИ СВЕТОФОР

Дети быстро и правильно должны выложить на магнитной доске или на полу модель светофора. *(Можно предложить кружочки разных цветов).*

ГРУЗОВИКИ

Играющие держат в руках автомобильные рули – это грузовики. Им необходимо доставить срочный груз. На голову каждого положен небольшой

мешочек с песком. Кто, не уронив груз, придет к финишу первым – побеждает.

КОТ В САПОГАХ

Для эстафеты потребуются сапоги большого размера. Первый участник по сигналу надевает сапоги и бежит вокруг ориентира по пути можно поставить кегли. Пробегая мимо, участник должен остановиться и совершить красивый поклон.

ЧЕЙ СВЕТ БЫСТРЕЕ ЗАГОРИТСЯ

Команды образуют три круга вокруг своего капитана. Начинает звучать медленная музыка. Дети идут хороводом по кругу. При смене музыки дети разбегаются по залу. В момент. Когда музыка заканчивается, игроки в кратчайшее время должны снова построить круг вокруг своего капитана. Выигрывает та команда, которая построилась раньше всех.

ЛИСА АЛИСА И КОТ БАЗИЛИО

Команда делится на пары. Один в паре - лиса Алиса, другой - кот Базилио. Лиса сгибает ногу и придерживает её рукой. Коту завязывают глаза. Алиса кладёт свободную руку на плечо коту, по сигналу эта парочка преодолевает эстафетное расстояние

КОНЁК-ГОРБУНОК

Участник сгибается в поясе, берёт мяч и кладёт его себе на спину, придерживая руками. Во время скачки Конёк-горбунок должен преодолеть препятствия не теряя мяча за спиной.

ЗМЕЙ ГОРЫНЫЧ

Трое участников встают рядом кладут руки на плечи друг другу. По сигналу « Змей» начинает движение. Участники, стоящие по бокам, должны выполнять движения руками, напоминающие взмахи крыльев. Добежав до финиша, тройка разворачивается, возвращается и передаёт эстафету следующим участникам.

НЕЗНАЙКА НА ВОЗДУШНОМ ШАРЕ

Корзина - обыкновенное ведро. В ведре маленькие мячики или кубики - балласт по кол-ву участников в команде. Участник берёт в руку воздушный шарик, в другую – ведро, и бежит к обручу. Добежав, игрок выкладывает в обруч один предмет из ведра, т.е. облегчают корзину. Вернувшись, отдаёт ведро и шарик следующему.

КЕНГУРУ С ДЕТЁНЫШЕМ

Участнику привязывают на уровне пояса сумку или пакет, в который кладут мяч, прыжками преодолевают дистанцию. Придерживать мяч руками нельзя. Важно, чтобы малыш не выпал из сумки.

ЗОЛУШКА

Команду делят на две равные части, одна встаёт на линии старта, другая - на финише, лицом друг к другу. С одной стороны участники будут «Золушками»

В руках у первой золушки ведро, веник, совок. На линии движения разбросаны 5 кубиков - «мусор». Первый участник двигается вперёд, собирая кубики в ведро, при помощи совка и веника

ЧЕРЕПАХА

Участник встаёт на четвереньки, ему на спину устанавливают небольшой таз или лоток. «Черепашка» должна пройти путь до ориентира и обратно не потеряв «панцирь», т.е. двигаться медленно и осторожно.

ВЕЛОГОНКИ

Велосипед заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они - велосипедисты. Каждому велодуэту, удерживая между ногами палку, предстоит «проехать» до поворотной отметки и обратно.

ТАРАКАНЬИ БЕГА

В забеге участвуют два участника.

Один встаёт на четвереньки, а второй обнимает его за талию. Всего 6 лапок. При такой конструкции надо постараться развить большую скорость.

ЗМЕЯ

Для эстафеты устанавливают 5-6 стульев, их устанавливают на линии движения. Команда выстраивается в колонну по одному, кладут руки на плечи впереди стоящего и приседают на корточки. Задача: преодолеть расстояние, до ориентира огибая и не задевая препятствия.

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

Мишенью будет обыкновенное ведро, а луком - обыкновенный огородный лук. У финишной прямой раскладываются луковицы, их число равно числу участников команды. По сигналу игроки бросают

луковицу в ведро. Побеждает команда у которой большее количество мячей достигло цели.

ПАУК

В эстафете участвуют сразу 4 человека. Они встают спиной друг к другу, и сцепляются руками, согнутыми в локтях. Пауку необходимо быстро пройти дистанцию и вернуться обратно. Но двигаться необходимо по «паутинке» - начерченной на полу линии.

ЗАМОТАЙ БИНТЫ

(конкурс капитанов)

Капитаны встают напротив друг друга берут ленту, на конце ленты деревянная палочка. По команде «Марш!» начинают накручивать на палочки цветные ленты. Кто первый дошел до середины - ориентира, тот капитан и победил.

БОЛОТО

Участники команды делятся на пары: один переходит через «болото», наступая в лежащий на полу обруч, второй перекладывает обручи, прокладывая «дорогу через болото». При возвращении к месту старта участники меняются ролями.

КЕНГУРУ

Ребенок зажимает между колен мяч и скачет до стойки и обратно. Затем передаётся мяч следующим игрокам, и встают в конец колонны.

ПРЫГУНЫ

Дети садятся на мячи-прыгуны, допрыгивают до ориентира и возвращаются назад, передавая мяч-прыгун следующему ребёнку.

СВЯЩЕННЫЙ ОГОНЬ

Дети делятся на две команды, строятся в 2 колонны перед линией старта. У впереди стоящих в руках «факелы». По сигналу дети с «факелами» бегут до ориентира, огибают его и, возвращаясь, передают «факел» следующему игроку. Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше.

БАСКЕТБОЛ

Дети строятся в 2 колонны перед линией старта. У каждого впереди стоящего в руках большой мяч. По сигналу (свистку), дети выполняют ведение мяча и забрасывают в корзины. Передают мяч следующему игроку. Встают позади колонны. Учитывается скорость выполнения задания и точность попадания в корзину.

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ В ПАРАХ

(для капитанов команд)

На полу параллельно друг другу раскладываются 2 длинных шнура (на расстоянии 30–40 см. друг от друга). Участвуют две команды. Дети обеих команд располагаются вдоль шнуров по парам, лицом друг к другу, взявшись за руки. По сигналу, дети начинают перетягивать партнера на свою сторону. Выигрывают дети, перетянувшие своего партнера за свой шнур.

ПЕРЕПРАВА

Капитан команды сажает в «лодку» (обруч) второго игрока и «плышет» с ним на другой берег, сам остаётся на другом берегу, а второй участник возвращается за третьим, вместе переправляются на другой берег, и т. д.

АВТОГОНКИ

(для капитанов команд)

Поскольку у нас эстафета шуточная, то и машины будут не настоящие, а игрушечные они стоят перед командами. К ним привязаны веревки, на другом конце которой закреплены палочки. Ребенок наматывает веревку на палку, до тех пор, пока машина не окажется у его ног. Победителем будет та команда, которая быстрее справится с этим заданием.

САМЫЙ СИЛЬНЫЙ ПАПА

Папа несет за спиной ребёнка, а мама бежит за ними, укрывая ребенка зонтом от дождя. *(Каждой команде выдается зонт).*

ЛЯГУШКА-ПУТЕШЕСТВЕННИЦА

Папа и мама несут палку, на которой сидит ребенок, держась за шею родителей. Побеждает та команда, которая первая придет к финишу.

НОЧНЫЕ СНАЙПЕРЫ

Папы в касках на голове, с завязанными глазами, с поварёшкой в руке, ползут на четвереньках. При этом они стучат поварёшкой по полу, в поисках клада. Клад находится под кастрюлей в центре круга. *(Предварительно на линии старта папа, стоя на четвереньках, вращается вокруг себя, пока все считают до пяти).* Побеждает та команда, чей папа первым ударит по кастрюле.

СЛОВЕСНАЯ ДУЭЛЬ

(для зрителей)

Зрителей делят на команды. Участники должны назвать как можно больше видов спорта. Победителем будет команда, назвавшая слово последней.

ЭСТАФЕТА С ВОЗДУШНЫМИ ШАРИКАМИ

Участников делят пополам, одной половине привязывают к ноге воздушные шарики небольшого размера. По команде игроки с шариками убегают, а те, у кого шарика нет, догоняют, стараясь наступить и лопнуть привязанный шарик. Побеждают участники, которым удалось сохранить шарики.

РАЗЛОЖИ КОСТЕР

Дети строятся в две команды. По сигналу бегут, по одному, змейкой до поленницы, берут одно полено и, возвращаясь, кладут его в обруч. Обе команды собирают «костер» из гимнастических палок.

ПРЫЖКИ ПАРАМИ

По сигналу игрок, стоящий вторым в паре, кладёт руки на плечи первому и они прыгая на двух ногах, вдвоём начинают выполнять прыжки между предметами до ориентира. Назад возвращаются бегом, взявшись за руки.

СКОЛЬЗКАЯ ЦЕЛЬ

В 5-6 от играющих ставится табуретка, на которую участники команды будут по очереди забрасывать мешочки с песком. Задача игрока-

бросить мешочек так, чтобы он не соскользнул с табуретки или не сбил другой мешочек, брошенный ранее. Вариант – забрасывать мешочки в обручи, лежащие на полу.

КОЛОБОК

Играющие делятся на две команды по 5-6 человек и строятся в колонну. В руках у капитанов команд по мячу колобку. Хором дети проговаривают:

Наш весёлый колобок.

Покатился на лужок.

Кто быстрее его вернёт,

Приз команде принесёт.

С последним словом капитаны команд поднимают мяч над головой, прогибаются назад и передают его следующему игроку. Стоящие последними игроки команд бегут с мячом вперёд и встают впереди своих команд. Игра продолжается до тех пор, пока первые игроки (капитаны) вновь не окажутся впереди.

Использованные источники

1. Шебеко, В.Н. Физкульт-УРА! : авторская программа по физическому воспитанию детей и методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении : пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / В. Н. Шебеко, В. А. Овсянкин; под ред. В.Н. Шебеко. — Мозырь : ОО ИД «Белый Ветер», 2006. — 89 с.
2. Шишкина, В.А. В детский сад – за здоровьем : пособие для педагогов, обеспечивающих получение дошкольного образования / В.А. Шишкина. – Мн.: Зорны верасень, 2006. – 184 с.
3. Шишкина, В. А. Подвижные игры для детей дошкольного возраста: пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич. – Минск : Нац. ин-т образования, 2012. – 88 с.