ГБС(К)ОУ школа-интернат I, II вида г. Тихорецка Краснодарского края.

Весёлые спортивные эстафеты

Выполнил

**Негреев Леонид Михайлович**

***учитель физкультуры.***

Тихорецк 2013г

**Веселые спортивные эстафеты**

Лучшие игры для любого детского праздника – это **веселые эстафеты**. Проводить их можно и на улице, и в помещении, и даже в небольшой комнате. Плюсов множество – дети получают заряд бодрости и энергии, учатся играть в команде, и еще эстафета расшевелит самого стеснительного ребенка.  Кстати, взрослым играть тоже не возбраняется, и чем смешнее эстафета, тем больше будут радоваться ваши гости.



**Все эстафеты** имеют сходные правила: две или больше команд с одинаковым количеством участников выстраиваются на старте. По сигналу ведущего первый игрок бежит (или передвигается иным способом, об этом ниже) к месту финиша, который находится на расстоянии от 3-х до 30-ти метров от старта. Точка финиша должна быть у каждой команды своя, во избежание столпотворения. Обежав точку финиша, игрок возвращается к своей команде, и передает эстафету следующему, например, коснувшись его рукой. Второй участник опять же бежит к финишу, возвращается, и так далее, пока вся команда не проделает этот путь. Ну и конечно, команда, закончившая эстафету раньше, выигрывает и получает поощрительные призы и подарки.

*А теперь примеры эстафет.  До финиша можно передвигаться:*

* Бегом
* Бегом задом наперед
* На четвереньках
* На корточках
* Прыгая на одной ноге
* Прыгая на двух ногах
* Прыгая боком
* Прыгая, как лягушка
* С завязанными глазами
* Упираясь сзади руками в пол
* Кувыркаясь вперед или назад
* Прыгая со скакалкой
* Прыгая в мешке
* Парами, взявшись за руки
* Парами, спиной друг к другу
* Парами, на закорках у друга
* Парами, взявши другого за ноги
* Втроем. Когда двое несут третьего на сцепленных руках



*Кроме того, двигаясь к финишу, участники могут выполнять какие-либо действия*:



* Передвигаться только по газетам
* Перелезть через стремянку
* Проползти под стулом
* Провести мяч с помощью рук
* Подталкивать мяч головой
* Подбрасывать мяч
* Собирать разбросанные предметы
* Подметать разбросанный мусор
* Переливать воду из одного стакана в другой
* Перепрыгивать через скамейку

*Для усложнения эстафеты участникам дают в руки различные предметы. Итак, бегать можно:*





* С горящей свечой
* С яйцом на ложке
* С ведром воды
* С кастрюлей на голове
* С книгой, прижатой подбородком к туловищу



* С обручем
* С кочаном капусты на голове
* C воздушным шаром на лопате
* С подушкой в зубах
* С мячом между колен

*Очень смешными получаются эстафеты с переодеванием, когда на старте один игрок снимает с себя, а следующий надевает различные предметы. Это могут быть:*

* Валенки, шуба, шапка и варежки
* Зонт, плащ и шляпа
* Ведро, швабра и халат уборщицы
* Клоунский нос и парик
* Шляпа, повязка и пистолет пирата
* Поварской колпак, фартук и поварешка
* Длинная юбка, шляпка и веер
* Пижама и горшок
* Ласты и маска
* Большие резиновые сапоги, ведро и удочка

*На финише каждый из игроков может выполнять какое-либо действие:*

* Пришить пуговицу
* Выпить стакан воды
* Построить один этаж дома из кубиков
* Наполнять емкость принесенной с собой водой
* Нарисовать свой штрих на общей картине.

Совмещая все эти виды движений и действия, вы сможете организовать огромное количество разнообразных и неповторимых эстафет, и любой праздник пройдет просто здорово!