**Спортивно-развлекательная программа: «Все на старт!»**

1. **Художники**

В центре круга или эстрады - два мольберта с бумагой. Ведущий вызывает по две группы из пяти человек. По сигналу ведущего первые из группы берут уголь и рисуют начало рисунка, по сигналу передают уголь следующему. Задача - всем пяти соревнующимся нарисовать заданный рисунок быстрее, чем их противники. В рисовании должны участвовать обязательно все. Задания даются несложные: нарисовать паровоз, велосипед, пароход, автомобиль грузовой, трамвай, самолет и т. д.

1. **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. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету

1. **Эстафета со скакалкой**

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 - 12 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. Обратно 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.

1. **Ритмическая эстафета с палками**

Игра проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых игроков команд в руках гимнастические палки. По сигналу руководителя игроки бегут с ними к стойке, находящейся в 15 м от линии старта, обегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами играющих, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает палку партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все игроки.

1. **Эстафета с остановками**

Игроки каждой команды по очереди преодолевают дистанцию, в любой момент ведущий может подать сигнал (свистнуть), игроки должны принять положение упор лежа, как при отжимании. При повторном сигнале эстафета продолжается.

1. **Донеси листок бумаги**

Нужно заготовить 2 листа бумаги (можно из тетради) Игроки делятся на две команды, которые строятся параллельно одна к другой. Первому игроку каждой команды кладут на ладонь по листку. Во время игры лист должен лежать на ладоне сам по себе - его ни как нельзя придерживать. Первые игроки с каждой команды бегут к флажку. Если листик вдруг упадет на землю, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. Добежав до своей команды, игрок должен быстро переложить листик на правую ладонь следующего в очереди товарища, который сразу бежит вперед. Тем временем первый стает в конец ряда. Так продолжается до тех пор, пока очередь не дойдет до первого. Побеждает та команда, которая быстрее справилась из заданием.

1. **Упертое яйцо**

Сформируйте команды по 6 человек в каждой. Разбейте команды на пары. Задача пары: пронести яйцо между своими лбами до указанного маркера и обратно. После этого яйцо передается следующей паре. Участники могут поддерживать яйцо руками только за пределами стартовой черты. Падение яйца означает выход команды из борьбы. Побеждает команда, которая быстрее всех справиться с этим заданием.

1. **Воздушные кенгуру**

Разбейте участников на команды и попросите участников встать друг за другом. Выдайте каждой команде воздушный шар. Первый участник зажимает воздушный шар между колен и, как кенгуру, прыгает с ним до маркера окончания дистанции. Вернувшись таким же образом назад, он передаёт шарик следующему игроку и т.д. Победителем становится команда, чьи игроки первыми закончат эстафету.

1. **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.

1. **Яблочный оттиск**

Разделите игроков на равные команды. Первый участник команды берёт в зубы яблоко и оббегает с ним маркер. Вернувшись, игрок без рук передает яблоко в зубы следующему участнику. Тот так же оббегает с яблоком маркер и передает эстафету следующему участнику и т. д. Падение яблока или поддержка руками приносит команде штрафное очко. Побеждает команда, которая первая выполнит задание.

1. **«РЕПКА»**

Участвуют две команды по 10 детей. Это - репка, дед, бабка, внучка, Жучка, кошка, мышка. Последние 3 ребёнка - хвостик мышки. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике лежит шапочка. Игру начинает «репка» - 1-ый ребенок. Он бежит к стульчику, надевает шапочку и садится. 2 - ой ребёнок - «дед» бежит к «репке», обегает её 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. Последними присоединяются «мышка» и её «хвостик» (всего 4 ребёнка). В конце игры, за «хвостик мышки» цепляется «репка». Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула «репку».

Загадки

1. Он бывает баскетбольный,

Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это... (мячик)

1. Мы, как будто акробаты,

Делаем прыжки на мате,

Через голову вперед,

Можем и наоборот.

Нашему здоровью впрок

Будет каждый... (кувырок)

1. На уроке с ним можно играть,

Катать его и вращать.

Он будто бы буква «О»:

Круг, а внутри — ничего. (обруч)

1. Кувыркаемся на нем,

Не беда, коль упадем.

Здесь валяться я так рад,

Потому что это... (мат)

1. Мяч в кольце! Команде гол!

Мы играем в... (баскетбол)

1. По полю команды гоняют мяч,

Вратарь на воротах попался ловкач.

Никак не дает он забить мячом гол.

На поле играют мальчишки в... (футбол)

1. Я за лето сил набрался

И значительно подрос,

Спортом много занимался,

Пробежал легко я... (кросс)

1. Здесь команда побеждает,

Если мячик не роняет.

Он летит с подачи метко

Не в ворота - через сетку.

И площадка, а не поле

У спортсменов в... (волейболе)

1. И мальчишки, и девчонки

Очень любят нас зимой,

Режут лед узором тонким,

Не хотят идти домой.

Мы изящны и легки,

Мы - фигурные... (коньки)

1. В честной драке я не струшу,

Защищу двоих сестер.

Бью на тренировке грушу,

Потому что я... (боксер)