**Весёлые старты**

***1. Разминка.***

Бег с передачей эстафетной палочки

***2. Прыжок за прыжком.***

Команды встают в колонны по два, каждая пара держит за концы скакалку на высоте 50 – 6- см. По сигналу первая пара кладёт скакалку, обегает колонну сзади и перепрыгивает через все скакалки , стоящих в колонне. Достигнув своего места, они поднимают свою скакалку. После этого игроки второй пары кладут свою скакалку, перепрыгивают через первую, обегают колонну и перепрыгивают все скакалки до своего места. Тоже выполняют следующие игроки.

***3.Эстафета с преодолением препятствий.***

Во время проведения эстафеты играющие преодолевают препятствия : перепрыгивают через мячи, скамейки, обручи и т. п.

***4. Верхом на гимнастической палке.***

Команды встают в колонну по два, Двое играющих садятся верхом на гимнастическую палку и бегут до отметки, обегают её, добегают до колонны передают палку следующим участникам.

***5. Переноска предметов.***

Проводится как линейная эстафета. В 3-5 метрах от каждой команды лежит обруч, от него в 8-10 метрах лежит другой обруч. Кубики находятся в обруче(можно другие предметы). Первый игрок команды добегает до первого обруча, берёт предмет и переносит его во второй обруч, а предмет из второго обруча переносит в первый обруч и передают эстафету следующему игроку.

***6. «Переправа».***

Игроки переправляются на 2-х дощечках, поочерёдно вставая ногами( или одной ногой) до отметки, назад возвращаются бегом.

***7. Бег в мешках.***

Проводится в виде линейной эстафеты до ориентира и назад.

***8. «Паровоз».***

Команды, в колонну по одному, по сигналу держа друг друга за пояс, оббегают фишки «змейкой» и возвращаются на исходное положение не расцепляясь.

***9. Эстафета с ведением мяча.***

Проводится как линейная с ведением мяча до ориентира, назад прыжками мяч между голеностопными суставами.

***10.Комбинированная эстафета.***

1-ый этап- Команды выстраиваются парами. По сигналу игроки бегут взявшись за руки до отметки и обратно, передают эстафету следующим игрокам.

2-ой этап- бег вдвоём в одном гимнастическом обруче

3-ий этап- продвижение в парах лицом друг к другу

4-й этап- бег сидя на гимнастической палке

5-ый этап- бег с передачей мяча гимнастической палкой.

6-ой этап- паровозик- все цепочкой бегут и возвращаются обратно.

***11. «Паровозик».***

Команды выстраиваются в шеренги. Первые члены команды бегут, огибая свою шеренгу. Когда участник огибает команду, за него цепляется следующий, они бегут вдвоём и т. д.

***12. Круговая порука.***

Взявшись за руки, растянуться на вытянутые руки, присесть, первый держится рукой за стену. По сигналу первый перепрыгивает поочерёдно слева и справа через руки до конца и присоединиться к последнему и т. д. до тех пор, пока снова не коснётся рукой стены первый игрок.

***13. Смешанная эстафета***.

Участник прыгает в мешке до обруча, снимает мешок, пролезает через него, делает три прыжка через скамейку, огибают стойку и возвращаются к команде, снимает мешок и передаёт следующему.

***14. Пирамида.***

Вся команда должна за 3 минуты построить из участников фигурную композицию не олимпийскую тематику(виды спорта , символика О.И. и т.д. )