**Эстафеты**
1. С надувным шариком. Участников разделить на две команды. Каждой дать по палочке и надувному шарику. Задача каждого игрока - добежать до места передачи эстафеты и не давать палочкой шарику упасть на землю.

2. С мячом. Задача для игрока - прыгая с мячом между ногами достичь места передачи эстафеты.

3. Бег с препятствиями (вся команда держится за кусок туалетной бумаги, которую нельзя разрывать).

4. Прыжки в мешке.по 2 человек, по 1 ноге

5. Мыльная эстафета (намыливая руки, выстрелить как можно дальше мылом).

6. Выпить всю воду в бутылке через трубочку, подбегая по очереди .

7. В руке ложка, в ложке - картошка (можно использовать 2 палочки вместо ложки).

8. С надувным шаром (два игрока бегут от старта к финишу, держа воздушный шарик лбами).

9. *Эстафета с мячом*. Игроки в командах построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1—2 шага (в зависимости от способа передачи мяча). Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом и так же возвращается назад. Эстафета выполняется несколько раз подряд. Выигрывает команда первой закончившая передачи.

10. .Плаврук

Задача участников с помощью тарелки наполнить бутылку водой.

Правила: Участники эстафеты выстраиваются друг за другом у линии старта. У каждой команды есть ведро с водой, а в 20 метрах от ведра ставят, пустую бутылку. У первого номера команды в руках тарелка. По сигналу судьи первый участник набирает в тарелку из ведра воду и бежит к бутылке. Участник бежит так, чтобы не расплескать воду. Добежав до бутылки, участник переливают в нее воду и бегом возвращаются обратно, чтобы передать эстафету следующему участнику команды. Следующий участник набирает воду из ведра и бежит к бутылке.

Побеждает команда, которая первой наполнит сбою бутылку водой.

Инвентарь: На одну команду:1 ведро, 1 тарелку, 1бутылку на 5литров.

Место проведения: на улице или в помещении.