**Спортивные состязания**

**Ведущий:** Я рада приветствовать вас на нашем спортивном празднике «Весёлые эстафеты». Для того чтобы сохранить хорошую форму и не болеть, нужно заниматься спортом, физическими упражнениями и закаляться.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом - крепко дружим!

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно!

- На площадку по порядку

Становись скорее в ряд!

На зарядку, на зарядку

Приглашаем мы ребят!

**Разминка.**

**Игра «Светофор».**

Правила игры: я поднимаю шарик жёлтого цвета - вы хлопаете в ладоши, красного цвета- вы стоите неподвижно, зелёного цвета- все маршируют на месте.

**Ведущий:**

Вы размялись хорошо -

Праздник веселей пошел,

 Ждут вас новые заданья

Непростые испытанья.

Эй, команды смелые,

Дружные, умелые

На площадку выходите,

Силу, ловкость покажите.

- Встречаем наши команды!

*(Команды строятся в 3 колонны).*

**Ведущий:** Командам приготовиться к приветствию!

**Капитан 1 команды:**

 *Наша команда:* «Смешарики»!

 *Наш девиз:*

«Чтоб расти и закаляться

Будем спортом заниматься!»

**Капитан 2 команды:**

*Наша команда:* «Смайлики»!

*Наш девиз:*

«Используй ловкость и настрой

Победа будет за тобой!»

**Капитан 3 команды:**

*Наша команда:* «Орлята».

*Наш девиз:*

 «Никогда не унывай!

 Дух и тело закаляй!»

**Ведущий:**

Дети! Слушайте сейчас

Вот спортивный наш наказ:

Соревнуйтесь в дружбе, мире,

 Маленьких не обижать.

 Что же, можем начинать.

 **1. Игра «Паровозик» (кегли (кубики)).**

Участники становятся в колонну друг за другом, руки кладут на плечи впереди стоящему. Первый человек выполняет роль "локомотива" и движется он по маршруту, проложенному кеглями (кегли стоят на расстоянии, команда движется "змейкой"), остальные члены команды выполняют роль вагончиков и движутся вслед за "локомотивом", стараясь не сбить ни одной кегли и во время движения не расцепиться. Та команда, которая во время движения не расцепилась и сбила как можно меньше кеглей ,получает очко.

1. Эстафета «ЗОЛУШКА».

На противоположном конце площадки чертят круг. Первым игрокам вручают по ведерку с кубиками. По сигналу дети бегут и раскладывают все кубики в кружок, возвращаются и пустое ведерко передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают кубики в ведерки и передают ведерки следующему игроку и т.д., пока не соберут все кубики.

1. **Донеси листок бумаги**

Нужно заготовить 3 листа бумаги А4. Первому игроку каждой команды кладут на ладонь по листку. Во время игры лист должен лежать на ладоне сам по себе - его никак 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. **Велогонки**

Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно. Побеждают самые быстрые.

1. **Градусник**

Без помощи рук обе команды на скорость передают бутафорский градусник (*линейка*) так, чтобы он обязательно находился под левой рукой.

1. **«Сороконожка»**

Это тоже конкурс спортивного типа, но в нем очень большое значение имеет слаженность действий игроков. Итак, делим участников на две команды. Каждая из команд получает листы белой бумаги А4. Количество листов определяется так: число участников команды умножается на два, от полученного результата вычесть один. Участники строятся в линию один за другим. Все получают по два листка бумаги, кроме последнего. Теперь двигаться нужно перекладывая эти листки так, чтобы вся команда одновременно могла сделать шаг, как одна большая сороконожка. Лист бумаги, оставшийся позади, замыкающий передает вперед по линии. Как только лист оказывается у первого, команда имеет возможность сделать еще один шаг. Побеждают, как водится, самые быстрые.

1. **Кто дальше прыгнет**

Участники делятся на две команды. Первые игроки обеих команд становятся на линию старта и совершают один прыжок в длину. Чем дальше прыгнешь, тем лучше. После приземления они не двигаются, чтобы ведущий смог зафиксировать длину прыжка, проведя черту по носкам обуви прыгуна. Следующий участник ставит ноги прямо перед этой чертой, не переступая ее, и тоже прыгает как можно дальше. И так по очереди, пока все участники каждой из команд не совершат прыжки. Ведущий все время фиксирует прыжки всех игроков. Прыгать участники должны аккуратно, при посадке нельзя падать, иначе результат прыжка не будет засчитан.
Выигрывает команда, совершившая самый длинный прыжок.

1. **Змея**

Количество участников может быть любое, чем больше, тем лучше.
Ведущий пишет на маленьких листочках бумаги разные части тела: голова, рука, нога, пояс, шея и т.д. Количество таких листочков должно соответствовать количеству игроков. Листочки сворачиваются в трубочки и кладутся в мешочек.
Первые два игрока вытаскивают по листочку и прижимаются друг к другу теми частями тела, которые указаны на их бумажках. Затем третий участник вытаскивает свой жребий и прижимается ко второму в том месте, которое написано у него на листочке. И так продолжается до тех пор, пока все игроки не образуют одну витиеватую «змею».
Победителей в этой игре нет, просто все участники дурачатся и веселятся.

1. **Перекати-поле**

Все желающие делятся на две команды. В каждой команде должно быть количество игроков кратное трем. Для этого соревнования также понадобится два тугих волейбольных мяча.
По сигналу ведущего, один из игроков каждой тройки становится на мяч, а двое других за локти поддерживают его. Задача участника, стоящего на мяче, переступать ногами таким образом, чтобы мяч катился. Делать это надо быстро, так как игра наперегонки.
Как только тройка, пройдя определенную дистанцию, дошла до финиша, один из игроков хватает мяч и бегом несет его своей команде. Там его уже ожидает следующая тройка игроков.
Выигрывает команда, которая придет к финишу первой.

1. **Лимбо**

Натягивается веревка на высоте не более полтора метра. Для того, чтобы было веселее участвовать в конкурсе, включают музыку с какой-нибудь зажигательной латиноамериканской мелодией.
Участники должны, нагнувшись назад, пританцовывая пройти под веревкой. При этом они не имеют права задеть ее. Желательно поставить по обе стороны веревки «строгих» охранников, которые внимательно будут следить за игроками, чтобы те не смогли жульничать. Потому что, если участник зацепит веревку, он должен покинуть игру. Но почти никто этого делать не хочет.
Как только все игроки сделали один круг под веревкой, установленной на определенной высоте, «охранники» опускают ее ниже.
Так веревка опускается все ниже и ниже. А игроки постепенно отсеиваются. Победителем становится тот, кто сумеет пройти под самой низкой веревкой.

1. **Ламбада**

Чем больше будет участвовать в этой игре людей, тем будет веселее. Проводить ее желательно на открытом пространстве, где много свободного места.
Все желающие становятся друг за другом, образуя паровозик. Ведущий включает зажигательную ламбаду, и участники начинают двигаться вперед под музыку, при этом можно пританцовывать.
Неожиданно для всех, ведущий резко выключает музыку, и все участники должны остановиться. Тот, кто «налетел» на впереди стоящего партнера, выходит из игры. Затем ведущий так же неожиданно включает музыку снова. Те игроки, которые не вовремя начали движение и тем самым разорвали цепочку, также покидают игру.
Так продолжается до тех пор, пока не остается один или два победителя.

1. **Пионербол**

Для этой игры понадобится четыре волейбольных мяча и как можно больше людей. Все участники делятся на три части. Две из них будут игроками двух команд, а третьи будут стоять посередине и выполнять функцию сетки.
Обеим командам выдают по два мяча.
По команде ведущего каждая из команд должна как можно быстрее перебросить через сетку свои мячи на поле соперников. Задача «сетки» мешать игрокам, ловить летящие мячи и бросать их обратно. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся все мячи одновременно. Команда, у которой оказались все мячи, теряет одно очко.
Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет определенное количество очков, которое обговаривается вначале.

**Ведущий:**

Сегодня проигравших нет,

Есть просто лучшие из лучших.

Пусть в каждом сердце дружбы свет,

Зажжет поступков добрых лучик.

**Ведущий:**

Всем спасибо за внимание.

За задор и звонкий смех.

За огонь соревнования Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим всем - до свиданья,

До счастливых новых встреч!