СПОРТИВНЫЕ ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Цель: Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

- Развивать интерес к спортивным играм-соревнованиям;

- Развивать ловкость, меткость, быстроту;

- Учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу;

- Воспитывать здоровый дух соперничества:

- Воспитывать чувства коллективизма и взаимопомощи

**«Ударь мячом в обруч»**  
У каждого ребенка в команде мяч и 5 обручей впереди. Необходимо пройти до линии финиша, останавливаясь в каждом обруче, и ударяя в него мяч. Оценивается попадание каждого ребенка в обруч и суммируется общее количество очков..

**«Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».**  
Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратно возвращается бегом.  
У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

**«Прыжки на двух ногах из обруча в обруч».**  
У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее пропрыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

**«Прыжки на хопах».**  
Дети каждой команды по сигналу прыгают на мяче-хопе до поворотной отметки и обратно. У линии старта передают эстафету следующему.

**«Прокати мяч».**  
Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

**«Бег в паре»**

По команде пары бегут вперед,обегают стойку и возвращаются назад к своей команде.

Как только они пересекают линию,то бег начинает следущая пара.

**«Попади в цель».**  
У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участникам необходимо попасть мешочком в цель (бросить его в обруч). Оценивается общее число попаданий в каждой команде.

## «Работай головой»

Командам необходимо пройти дестанцию ,держа на голове мешочек с песком ,обежать стойку и вернутся в конец команды.

## «Не урони мяч»

Первая пара в колонне держит две палки на которых лежит мяч или зажимают мяч палками.Пары бегут вперед,обегают стойки и возвращаются к началу своей колонны.

**«Передача мяча».**  
Дети выстраиваются цепочкой в каждой команде и по сигналу начинают передавать друг другу мяч вперед. Капитан, которому первому передадут мяч, поднимает его вверх.

**Гонка мячей под ногами**

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и тд. Побеждает комманда, которая быстрее закончит эстафету.

**Разгрузи машину**

Детям предлагается разгрузить "машины" с "овощами". Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают две корзины. Около корзин встают по одному игроку и по сигналу бегут к машинам. Переносить овощи можно по одной штуке. Овощи должны быть во всех машинах одинаковые как по количеству, так и по объему.  
Затем другие участники могут "нагружать" машины; В этом случае игроки встают у машин, по сигналу бегут к корзинам и переносят овощи в машины.  
Машинами могут быть коробки, стулья; овощами — кегли, кубики и т. п.

«Крокодильчики»

Все участники команды выстраиваются друг за другом.Между ними зажаты воздушные шары,которые можно держать только спиной и грудью,не помогая руками.Таким образом надо добраться до ориентира и вернуться обратно.

«Мачеха и Золушка»

Участники команды чередуются – «Мачехи», «Золушки». «Мачеха» берет ведерко с фигурками и бежит вперед,высыпает их и возращается назад,передает ведро «Золушке».

«Золушка» должна собрать «мусор».И так далее.

Передал - садись!

Играющие делятся на несколько команд, по 7 - 8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

**«Приключения на болоте».**

Двум участникам этих «болотных» соревнований выдается по паре листов бумаги – они будут изображать кочки. Цель игроков: перейти из одного конца комнаты или зала в другой, подкладывая по очереди один лист бумаги себе под ноги. Наступать можно только на выданные «кочки».

Нарисуй солнышко

В этой эстафетной игре принимают участие команды, каждая из которых выстраивается в колонну по одному. У старта перед каждой командой лежат гимнастические палки по количеству игроков. Впереди каждой команды, на расстоянии 5-7 метров, кладут обруч. Задача участников эстафеты — поочередно, по сигналу, выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча — «нарисовать солнышко». Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

«Донеси шарик»

Дети делятся на две команды.Надо на тенесной ракетке донести воздушный шарик ,передать его следующему и встать в конец колонны.