

# **КАРТОТЕКА**

## **эстафет и аттракционов**

**для физкультурных праздников и досугов**

### **Эстафета « Поймай шляпой мяч»**

Напротив каждой из команд встаёт капитан команды с большой шляпой в руках . У остальных участников команды в руках по малому мячу, который они по сигналу по очереди бросают в шляпу. Капитан команды старается этот мяч поймать. Побеждает та команда, у которой большее количество мячей достигло цели.

## Эстафета «Сбей шляпу»

На стойках закрепляется два мяча, сверху на мячи одеты шляпы. Напротив мячей со шляпами выстроены команды, у каждого ребёнка в руке мячик. Необходимо при помощи мяча сбить шляпу. Побеждает команда, сбившая шляпу большее кол-во раз.

## Эстафета «Надень шляпу»

*(Для капитанов команд)*

Ребёнок сидит на стуле. На 8-10 шагов от него, завязывают глаза и в руки дают шляпу. Поворачивают кругом. Необходимо надеть шляпу на сидящего ребёнка.

## Эстафета « Самая красивая»

Напротив каждой из команд стоит столик со шляпами (*мужская шляпа и женская*) Первый участник бегом бежит к столику надев шляпу девочка кричит « Я самая красивая» мальчик « Я самый красивый», после чего, кладёт шляпу на место и возвращается к команде, передаёт эстафету следующему участнику.

## Эстафета « Передай шляпу»

Первый и второй участник команды получают по гимнастической палке. На палку первого участника одевают шляпу. По сигналу первый участник бегом бежит вокруг ориентира держа шляпу на палке, подбежав к команде одевает шляпу на палку второго участника, а свою палку передаёт третьему участнику, сам становится в конец строя.

## Эстафета «Насорил, убери»

У первого участника в руках шляпа в которой лежат мал. мячи. По сигналу он бежит к обручу, выкладывает мячи из шляпы (сорит) и бегом возвращается назад, передает шляпу второму участнику. Второй участник бежит к обручу и собирает в шляпу мячи (убирает). Собрав мячи, возвращается к команде, передаёт шляпу следующему.

## Эстафета “Лыжники”.

Участники по 2-ое человек одевают на одну ногу лыжу с 2-мя петлями, вторая нога свободна. По сигналу они выполняют ходьбу втроем на одной лыже, вокруг кегли и обратно.

## **Эстафета “ПЕРЕНЕСИ ПАЛОЧКАМИ”**

Ребенок и взрослый держат шарики между гимнастическими палками, бегут до стойки и обратно. Передают их следующим участникам, а сами встают в конце колонны!

## **Эстафета “Перевозка змеи”.**

Дети, стоя друг за другом в колонне берут боком змею и поднимают её через голову, опускают на пол, перешагивают и т.д. до конца площадки, возвращаются бегом назад, змея над головой.

## Эстафета “СОРЕВНОВАНИЕ КОВБОВ”

Первый участник надевает шляпу, садится верхом на “коня» (гимнастическую палку) и скачет до ориентира, возвращается к команде и передает эстафету следующему участнику.

## Эстафета “Собери светофор”.

Дети быстро и правильно должны выложить на магнитной доске или на полу модель светофора. ( Можно предложить кружочки разных цветов)

## **Эстафета “Грузовики”.**

Играющие держат в руках автомобильные рули – это грузовики. Им необходимо доставить срочный груз. На голову каждого положен небольшой мешочек с песком. Кто, не уронив груз, придет к финишу первым – побеждает.

## **Эстафета « Кот в сапогах»**

Для эстафеты потребуются сапоги большого размера. Первый участник по сигналу надевает сапоги и бежит вокруг ориентира по пути можно поставить кегли. Пробегая мимо, участник должен остановиться и совершить красивый поклон.

## **Эстафета “Чей свет быстрее загорится”**

Команды образуют три круга вокруг своего капитана. Начинает звучать медленная музыка. Дети идут хороводом по кругу. При смене музыки дети разбегаются по залу. В момент. Когда музыка заканчивается, игроки в кратчайшее время должны снова построить круг вокруг своего капитана. Выигрывает та команда, которая построилась раньше всех.

## **Эстафета «Лиса Алиса и кот Базилио»**

Команда делится на пары. Один в паре- лиса Алиса, другой- кот Базилио. Лиса сгибает ногу и придерживает её рукой. Коту завязывают глаза. Алиса кладёт свободную руку на плечо коту, по сигналу эта парочка преодолевает эстафетное расстояние

## **Эстафета « Конёк-горбунок»**

Участник сгибается в поясе, берёт мяч и кладёт его себе на спину, придерживая руками. Во время скачки Конёк-горбунок должен преодолеть препятствия не теряя мяча за спиной.

## **Эстафета «Змей Горыныч»**

Трое участников встают рядом кладут руки на плечи друг другу. По сигналу « Змей» начинает движение. Участники стоящие по бокам , должны выполнять движения руками, напоминающие взмахи крыльев. Добежав до финиша, тройка разворачивается, возвращается и передаёт эстафету следующим участникам.

## **Эстафета «Незнайка на воздушном шаре»**

Корзина -обыкновенное ведро. В ведре мал. мячики или кубики -балласт по кол-ву участников в команде. Участник берёт в руку воздушный шарик , в другую -ведро, и бежит к обручу. Добежав, игрок выкладывает в обруч один предмет из ведра, т.е. облегчают корзину. Вернувшись, отдаёт ведро и шарик следующему..

## **Эстафета «Кенгуру с детёнышем»**

Участнику привязывают на уровне пояса сумку или пакет, в который кладут мяч, прыжками преодолевают дистанцию. Придерживать мяч руками нельзя. Важно, чтобы малыш не выпал из сумки.

## Эстафета «Золушка»

Команду делят на две равные части, одна встаёт на линии старта, другая- на финише, лицом друг к другу. С одной стороны участники будут «Золушками»

В руках у первой золушки ведро, веник, совок. На линии движения разбросаны 5 кубиков-« мусор». Первый участник двигается вперёд, собирая кубики в ведро, при помощи совка и веника

## Эстафета «Черепаша»

Участник встаёт на четвереньки, ему на спину устанавливают небольшой таз или лоток. «Черепаша» должна пройти путь до ориентира и обратно не потеряв «панцирь», т.е. двигаться медленно и осторожно.

## **Эстафета «Велогонки»**

Велосипед заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они - велосипедисты. Каждому велодуэту, удерживая между ногами палку, предстоит «проехать» до поворотной отметки и обратно.

## **Эстафета «Тараканьи бега»**

В забеге участвуют два участника. Один встаёт на четвереньки, а второй обнимает его за талию. Всего 6 лапок. При такой конструкции надо постараться развить большую скорость.

## **Эстафета « Змея»**

Для эстафеты устанавливают 5-6 стульев, их устанавливают на линии движения. Команда выстраивается в колонну по одному, кладут руки на плечи впереди стоящего и приседают на корточки. Задача: преодолеть расстояние, до ориентира огибая и не задевая препятствия.

## **Эстафета “Стрельба из лука”.**

Мишенью будет обыкновенное ведро, а луком - обыкновенный огородный лук. У финишной прямой раскладываются луковичицы, их число равно числу участников команды. По сигналу игроки бросают луковичицу в ведро. Побеждает команда у которой большее количество мячей достигло цели.

## Эстафета «ПАУК»

В эстафете участвуют сразу 4 человека. Они встают спиной друг к другу, и сцепляются руками, согнутыми в локтях. Пауку необходимо быстро пройти дистанцию и вернуться обратно. Но двигаться необходимо по «паутинке» - начерченной на полу линии.

**Аттракцион “Замотай бинты”** –  
*конкурс капитанов.*

Капитаны встают напротив друг друга берут ленту, на конце ленты деревянная палочка. По команде “Марш!” начинают накручивать на палочки цветные ленты. Кто первый дошел до середины - ориентира, тот капитан и победил.

## **Эстафета «Бег в валенках»**

Первый участник бежит в валенках до ориентира, снимает их и оставляет валенки там, обратно возвращается без валенок. Следующий участник, бежит к ориентиру, надевает валенки и бежит обратно.

## **Эстафета «Болото»**

Участники команды делятся на пары: один переходит через «болото», наступая в лежащий на полу обруч, второй перекладывает обручи, прокладывая «дорогу через болото». При возвращении к месту старта участники меняются ролями.

## Эстафета “КЕНГУРУ”

Ребенок зажимает между колен мяч и скачет до стойки и обратно. Затем передаётся мяч следующим игрокам, и встают в конец колонны.

## Эстафета “ПРЫГУНЫ”

Дети садятся на мячи-прыгуны, допрыгивают до ориентира и возвращаются назад, передавая мяч-прыгун следующему ребёнку.

## **Эстафета “Священного огня”**

Дети делятся на две команды, строятся в 2 колонны перед линией старта. У впереди стоящих в руках “факелы”. По сигналу дети с “факелами” бегут до ориентира, огибают его и, возвращаясь, передают “факел” следующему игроку. Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше.

## **Эстафета “Баскетбол”**

Дети строятся в 2 колонны перед линией старта. У каждого впереди стоящего в руках большой мяч. По сигналу (свистку), дети выполняют ведение мяча и забрасывают в корзины. Передают мяч следующему игроку. Встают позади колонны. Учитывается скорость выполнения задания и точность попадания в корзину.

## **Игра-соревнование “Перетягивание в парах ” ( для капитанов команд)**

На полу параллельно друг другу раскладываются 2 длинных шнура (на расстоянии 30–40 см. друг от друга). Участвуют две команды. Дети обеих команд располагаются вдоль шнуров по парам, лицом друг к другу, взявшись за руки. По сигналу, дети начинают перетягивать партнера на свою сторону. Выигрывают дети, перетянувшие своего партнера за свой шнур.

## **Эстафета “ПЕРЕПРАВА ”**

Капитан команды сажает в «лодку» (обруч) второго игрока и «плышет» с ним на другой берег, сам остаётся на другом берегу, а второй участник возвращается за третьим, вместе переправляются на другой берег, и т. д.

## **Игра-соревнование «Автогонки»**

*( для капитанов команд.)*

Поскольку у нас эстафета шуточная, то и машины будут не настоящие, а игрушечные они стоят перед командами. К ним привязаны веревки, на другом конце которой закреплены палочки. Ребенок наматывает веревку на палку, до тех пор, пока машина не окажется у его ног. Победителем будет та команда, которая быстрее справится с этим заданием.

## **Конкурс «Самый сильный папа»**

Папа несет за спиной ребёнка, а мама бежит за ними, укрывая ребенка зонтом от дождя. (Каждой команде выдается зонт).

## **Конкурс «Лягушка-путешественница»**

Папа и мама несут палку, на которой сидит ребенок, держась за шеи родителей. Побеждает та команда, которая первая придет к финишу.

## **Конкурс «Ночные снайперы»**

Папы в касках на голове, с завязанными глазами, с поварёшкой в руке, ползут на четвереньках. При этом они стучат поварёшкой по полу, в поисках клада. Клад находится под кастрюлей в центре круга. (Предварительно на линии старта папа, стоя на четвереньках, вращается вокруг себя, пока все считают до пяти). Побеждает та команда, чей папа первым ударит по кастрюле.

## **Конкурс для зрителей «Словесная дуэль»**

Зрителей делят на команды. Участники должны назвать как можно больше видов спорта. Победителем будет команда, назвавшая слово последней.

## **Эстафета с воздушными шариками.**

Участников делят пополам, одной половине привязывают к ноге воздушные шарики небольшого размера. По команде игроки с шариками убегают, а те, у кого шарика нет, догоняют, стараясь наступить и лопнуть привязанный шарик. Побеждают участники, которым удалось сохранить шарики.

## **Эстафета «Разложи костер»**

Дети строятся в две команды. По сигналу бегут ,по одному, змейкой до поленницы, берут одно полено и, возвращаясь, кладут его в обруч. Обе команды собирают «костер» из гимнастических палок.

## **Эстафета «Прыжки парами»**

**По сигналу игрок, стоящий вторым в паре, кладёт руки на плечи первому и они прыгая на двух ногах , вдвоём начинают выполнять прыжки между предметами до ориентира. Назад возвращаются бегом, взявшись за руки.**

## **Эстафета «Скользкая цель»**

**В 5-6 от играющих ставится табуретка, на которую участники команды будут по очереди забрасывать мешочки с песком. Задача игрока- бросить мешочек так, чтобы он не соскальзнул с табуретки или не сбил другой мешочек, брошенный ранее. Вариант – забрасывать мешочки в обручи, лежащие на полу.**

## **Эстафета «Колобок»**

**Играющие делятся на две команды по 5-6 человек и строятся в колонну. В руках у капитанов команд по мячу колобку. Хором дети проговаривают:**

**Наш весёлый колобок.**

**Покатился на лужок.**

**Кто быстрее его вернёт,**

**Приз команде принесёт.**

**С последним словом капитаны команд поднимают мяч над головой, прогибаются назад и передают его следующему игроку. Стоящие последними игроки команд бегут с мячом вперёд и встают впереди своих команд. Игра продолжается до тех пор, пока первые игроки (капитаны) вновь не окажутся впереди.**