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 по2-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 КОВБОЕВ”

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.

наклоннналлллллллл

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 «Черепаха»

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

«Толкни и догони»

Дети стоят на одной стороне зала, перед каждым ребенком мяч. Дети толкают мяч одной рукой и быстро

бегут за ним. Догнав мяч, поднимают его вверх.

«Поймай комара»

Дети подпрыгивают на месте, поднимая руки вверх и делая хлопок.

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 луковицы, их число равно числу участников команды. По сигналу игроки бросают луковицу 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, предают “факел” следующему игроку. Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше.

«Дрессированные дельфины»

Прыжки вверх с целью достать колокольчик.

Эстафета “Баскетбол”

Дети строятся в 2 колонны перед линией старта. У каждого впередистоящего 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 «плывет» 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 «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 «Лягушка-путешественница»

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

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, что бы он не соскальзнул с табуретки или не сбил другой мешочек, заброшенный 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 быстрей 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.