

**Веселые старты**  
**(День физкультурника 2023)**

**1 Эстафета «Болото»**

(2 обруча + гимнастическая палка)

Дети строятся в колонну по одному. У первого участника в руках 2 маленьких обруча и одна гимнастическая палка. С помощью этого инвентаря ребенок должен добраться до ориентира. По сигналу ребенок кладет один обруч на газон, и встает в него, далее кладет второй обруч и перешагивает. Чтоб продвигаться к ориентиру, ребенок должен передвигать свободный обруч гимнастической палкой вперед. Как только участник достиг ориентира, он собирает оборудование, бежит к команде и передает следующему участнику. Каждый участник команды поступает аналогично. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

**2 Эстафета «Шустрые лягушки»**

(прыжки в мешках)

Дети строятся в колонну по одному. Первый участник в руках держит мешок для прыжков. По сигналу ребенок запрыгивает в мешок, крепко держа второй конец руками. Как можно быстрее, прыжками старается преодолеть дистанцию. Как только он достиг ориентира, выбирается из мешка, и бегом возвращается к команде (без мешка). После передачи эстафеты, второй участник бежит к ориентиру, запрыгивает в мешок и прыжками возвращается к команде, передает мешок следующему участнику. Таким образом, все участники команды должны преодолеть дистанцию. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

**3 Эстафета «Сиамские близнецы»**

(обруч)

Дети строятся парами. У первой пары в руках обруч. По сигналу дети поворачиваются лицом друг к другу, зажимают обруч между собой, животами. Задача детей, без помощи рук донести обруч до ориентира, вернуться обратно и передать его следующей паре. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

**4 Эстафета «Быстрый ручеек»**

(4 гимнастические палки + 6 фишек)

Все участники команды строятся в шеренгу, у четырех из которой в руках гимнастическая палка (направляющий (первый) и замыкающий (последний) участник стоят без палок). По сигналу замыкающий бежит на линию старта, берет одну фишку, возвращается к команде и надевает ее на гимнастическую палку, которую держит второй участник. Дети, стоящие с гимнастическими палками по цепочке продевают эту фишку с палки на палку, пока та не дойдет до направляющего. Как только фишка оказалась у первого участника команды, тот бежит до ориентира и надевает ее на конус. Таким образом, дети должны переправить 6 фишек с линии старта до линии финиша (ориентира). Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

**5 Эстафета «Топотушки»**

(12 стаканчиков + 12 мячиков + корзина)

Дети строятся в колонну по одному. У всех участников команды на ногах надеты одноразовые стаканчики, прикрепленные с помощью резинок. В каждом стаканчике лежит небольшой мячик. По сигналу первый участник команды начинает движение в

сторону ориентира, рядом с которым стоит корзина. Без помощи рук, перекладывает мячики в корзину, и возвращается к своей команде, передает эстафету следующему участнику. Эстафета заканчивается тогда, когда все мячики окажутся в корзине. Побеждает та команда, которая справится с заданием первой.

### 6 Эстафета «Змейка»

Все участники команды, взявшись за руки, строятся в шеренгу на вытянутые руки. По сигналу, замыкающий отцепляется, и оббегает змейкой каждого участника команды, после чего встает в начало шеренги. Как только один участник закончил движение и занял свое место в шеренге, начинает эстафету следующий. Эстафета продолжается до тех пор, пока команда не достигнет ориентира. Побеждает та команда, которая справится с заданием первой.

#### Оборудование:

Конус большой – 2 шт.;

Обруч маленький – 4 шт.;

Гимнастическая палка – 4 шт.;

Мешок для прыжков – 1 шт.;

Фишка футбольная – 6 шт.;

Корзина -1 шт.;

Одноразовые стаканчики - 12 шт.;

Мяч маленький – 12 шт.