



**СПОРТИВНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬН  
АЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ОНЛАЙН-ПРОЕКТ  
ВМЕСТЕ**

ГАУДО ДООЦ "Сибирская сказка"



# Эстафет ы

# Эстафеты

## Что означает слово «эстафета»?

В давние времена, когда не было ни железных дорог, ни автомобилей, ни самолетов, письма и другие срочные бумаги доставлялись эстафетной почтой. От одной почтовой станции до другой ямщик гнал тройку лошадей. На станциях лошадей перепрягали, и новая почтовая тройка мчалась дальше. Люди так и говорили - «отправить бумаги эстафетой», «доставлено эстафетой».

А еще раньше (700-800 лет назад) в некоторых странах почту передавали скороходы. Они бежали от одной станции к другой. Привешенные к поясу колокольчики предупреждали своим звоном о приближении почтальона. Сменяя друг друга, гонцы быстро доставляли вести.

Теперь слово эстафета утратило свое прежнее значение. Эстафетой называют такую игру, в которой каждый из участников на соответствующем этапе должен передать другому какой-то предмет (эстафетную палочку, мяч, обруч) или проделать одно за другим какие-то действия, стараясь при этом опередить в скорости своих соперников из другой команды.

# Эстафеты

Для участия в играх-эстафетах создаются две команды (возможно 3-4), равные по числу участников и по возможности равные по силам.

Команды выстраиваются в параллельные колонны по одному на расстоянии 2-3 одна от другой (возможны и другие построения).

В каждой команде должно быть не более 8-10 человек.

Для наблюдения за строгим соблюдением правил (не выбегать раньше времени, класть все предметы на свои места и проч.) руководитель может назначить помощников, которые прикрепляются к командам и следят за действиями игроков.

Помощники имеют право вернуть игрока на линию старта, чтобы повторить действие, если он нарушил установленные правила.

Прежде, чем начать соревнование (особенно с младшими школьниками), необходимо провести репетицию без зачета результатов, для того чтобы каждый хорошо усвоил то, что от него требуется, и приспособился к игре.



**Подборка  
этапов для  
проведения  
эстафет  
(описание  
правил)**

## **Бег по кочкам**

- Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1-1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30-40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу руководителя первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки следующим игрокам. Вручив эстафетную палочку очередному номеру, каждый игрок становится в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

## **Посадка овощей**

- Две-три команды выстраиваются в колонны по одному. Перед командами на противоположном конце площадки чертят по пять кружков. Первым игрокам вручают по мешочку с овощами (чеснок, лук, свекла, морковь, картофель) или с предметами, их условно изображающими. По сигналу дети бегут, раскладывают все овощи в свои кружки, и пустой мешочек передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают овощи мешочек с овощами, передают третьим и т. д. Побеждает команда, раньше завершившая игру.

## Бег сороконожек

- Играющие делятся на две-три команды по 10-12 человек. Каждая команда получает длинную веревку. Игроки равномерно располагаются по обе стороны веревки за которую они держатся соответственно правой или левой рукой. По сигналу, команды бегут к финишу (дистанция В 30-40 м), все время держась за веревку. Выигрывает команда, прибежавшая к финишу первой, при условии, что ни один из ее участников не бросил веревки.
- Эту игру можно провести и по-другому. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Все поднимают вверх правую руку и держатся за шнур, натянутый вдоль колонны. По сигналу обе команды направляются к финишу (10-15 м) и возвращаются. Побеждает команда, вернувшаяся раньше.

## Вьюны

- В командах по 6-7 человек. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу стоящий первым быстро поворачивается кругом, после чего второй берет его за пояс и они вращаются вдвоем, затем втроем и т.д. Игра заканчивается, как только последний участник одной из команд присоединится к своей колонне, и все ребята повернутся вокруг оси.

## Скорый поезд

- В 6-7 м от каждой команды ставят флажки. По команде “Марш!” первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету игроки, и вместе они снова проделывают тот же путь и т.д. Играющие держат друг друга за локти и во время ходьбы двигают руками наподобие паровозного шатуна. Когда передний игрок - паровоз - возвратится на место с полным составом, он должен подать протяжный гудок. Выигрывает команда, первой прибывшая на станцию.

## На новое место

- На расстоянии 15-20 м от команд проводится черта. По сигналу руководителя первые и вторые номера каждой команды, взявшись за руки, бегут за черту. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с третьими игроками и опять бегут до черты. Затем остаются вторые номера, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т.д. Побеждает команда, все игроки которой первыми окажутся на другой стороне.

## Эстафета с мячами

- Для игры нужны волейбольные мячи по числу команд. В 6-7 шагах от линии старта перед каждой командой ставится стул. Первые номера, получив по мячу, бегут к своим стульям, становятся за ними и с этого места бросают мячи вторым номерам, после чего возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые и последующие номера, поймав мяч, проделывают то же самое. Если очередной игрок мяч не поймал, он должен побежать за ним, вернуться на свое место и лишь после этого продолжать игру. Выигрывает команда, у которой мяч, обойдя всех игроков, раньше вернется к первому номеру.

## Передал - садись

- Играющие разбиваются на несколько команд по 5-6 человек в каждой, выбирают капитана и выстраиваются у черты в колонны по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5-6 шагов становятся капитаны. Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан бросает мяч первому игроку в своей колонне. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и садится на землю (в спортивном зале - на гимнастическую скамейку). Капитаны бросают мяч вторым, потом третьим игрокам и т. д. Каждый из них, вернув мяч капитану, садится. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, капитан которой первым поднял мяч и игроки которой первыми вскочили. Если во время игры кто-либо из игроков уронит мяч, он должен его поднять и бросить капитану, став предварительно на свое место.

## Быстрые водоносы

- Участвуют два человека. На двух стульях стоит миска с водой и лежит по одной ложке. В нескольких шагах стоит еще два стула, а на них пустой стакан. Кто первый заполнит пустой стакан, тот - победил.

## На болоте

- Двум участникам дают по два листа бумаги. Они должны пройти через "болото" по "кочкам" - листам бумаги. Нужно положить лист на пол, стать на него двумя ногами, а другой лист положить впереди себя. Переступить на другой лист, обернуться, взять снова первый лист и положить впереди себя. И так, кто первый пройдет через комнату и вернется назад.

## **Картошка в ложке**

- Надо пробежать определенное расстояние, держа в вытянутой руке ложку с большой картофелиной. Бегут по очереди. Время бега засекают по часам. Если картофелина упала, ее кладут обратно и продолжают бег. Бежать без картофелины нельзя! Побеждает показавший лучшее время. Еще увлекательнее состязание команд.

## **Не хуже чем кенгуру**

- Нужно пробежать, а вернее – пропрыгать, определенное расстояние, зажав между коленями теннисный мяч или спичечный коробок. Время засекают по часам. Если мяч или коробок падает на землю, бегун поднимает его, снова зажимает коленями и продолжает бег. Побеждает показавший лучшее время.

## **Золушка**

- Смешайте на столе кучку из гороха, фасоли, чечевицы, сушеной рябины, калины - что найдется под рукой: 3-4 разных вида, не больше. Надо разобрать все на однородные кучки - с завязанными глазами. Побеждает тот, кто за определенное время (его устанавливают заранее) разберет большее число зерен и ягод. Если что-то попадет не в ту кучку, из нее вынимают два зерна или ягоды - как штраф.

## **Градусник**

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

## **Путешествие**

- Цветным мелом на полу рисуется несколько пересекающихся, переплетающихся "тропинок" разного цвета. Игроки, выбрав свою "тропинку", стараются как можно быстрее дойти, добраться до конца пути. Кто первым окажется у цели – победитель.

## **Марафон**

- При помощи обыкновенной спринцовки необходимо провести теннисный шарик по всей дистанции "марафона", стараясь быстрее добраться до финиша.

## **«Алфавит»**

- Участникам, раздаются карточки с буквами Алфавита (33 карточки, то есть 33 буквы), ничего, что у кого-то окажется 2 карточки. По команде участникам предлагается сложить все карточки в Алфавит, чтобы нижней карточке соответствовала первая буква Алфавита, а верхней – последняя.

## **Баба-Яга**

- Игра эстафетная. В качестве ступы используется простое ведро, в качестве метлы - швабра. Участник встает одной ногой в ведро, другая остается на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке - швабру. В таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать ступу и метлу следующему.

## **Коробки**

- На плечи кладутся коробки – пробежать до базы и обратно не потеряв коробки, передать другому участнику.

## **Повязки**

- (парное соревнование) Один участник завязывает глаза другому и бежит с ним до базы и обратно.

## **Задом наперёд**

- Добраться до базы не оборачиваясь и вернуться назад обычным способом.

## **Прыгалки**

- Пропрыгать до базы и обратно

## **Змейка**

- Начинает один участник, добегают до базы, возвращается и берёт с собой одного игрока, затем они пробегают дистанцию, берут третьего игрока и так далее.

## Не упасть

- На базе обруч, по одному игроку по очереди добегают до обруча и становятся в него – участников должно быть много, тогда им будет сложно удержать равновесие. НЕЛЬЗЯ что бы кто то из команды касался ногами земли за обручем.

## Блошки

- Командир садится на четвереньки, через него перепрыгивает участник, садится на четвереньки чуть по одаль. Третий участник прыгает через командира и второго участника и тоже садится на корточки. Игра продолжается до тех пор, пока не перепрыгнет через линию базы последний из участников. То есть, после последнего участника опять прыгает командир и так далее, насколько хватит людей.

## Руки- ноги

- Один участник по команде берёт за ноги второго и тот на руках бежит до базы и обратно.

## **Факел**

- Первый участник бежит с «факелом» (палочка эстафетная) в руках до фишки, огибает её и возвращается к команде. Передаёт «факел» следующему участнику, сам встает в конец колонны.

## **Кенгуру**

- Первый участник, зажав мяч между ног (волейбольный), прыжками передвигается до фишки, обратно возвращается с мячом в руках. Передаёт мяч следующему участнику, сам встает в конец колонны.

## **Передача мяча над головой**

- Первый участник передает мяч второму над головой и т. д. до последнего. Последний, получив мяч, бежит до фишки, обегает её и, возвращаясь, становится в голову колонны, передает мяч над головой и т.д.

## **Поменяй предмет**

- У первого участника в руках мяч, он бежит до фишки и кладёт мяч, берет кубик, возвращается к команде и передает кубик второму участнику, сам становится в конец колонны. Второй участник кубик меняет на мяч и т.д.

## **Бег сквозь обруч**

- Первый участник бежит до фишки через обруч, возвращается бегом. Передает обруч и становится в конец колонны.

## **Мяч ловцу**

- Капитан стоит лицом к команде с корзиной на расстоянии 1,5 м. Первый участник делает бросок в корзину, бежит до фишки, огибает её, возвращается, получает мяч от капитана и передает его следующему участнику. Сам становится в конец колонны.

## **Бег в мешках.**

- Как обычно. Лучше делать на травяном поле.

## **Бег с чемоданом.**

- Привязать к ноге мешки с травой, воздушные шары и др. и бежать наперегонки.

## **Ведьмы на метле.**

- Несколько партнеров бегут на одной метле.

## **Кенгуру.**

- Зажать мяч между коленками и скакать.

## **Лягушки.**

- Прыгать верхом на большом мяче с ручкой.

## **Арбузы на деревьях.**

- Встав в шеренгу, передают мяч – вначале между ногами, затем над головой, затем можно усложнить: один передает внизу, другой вверху

## **Попади в мишень.**

- Пустить мяч через катящийся обруч.

## **Работай головой.**

- Пройти дистанцию, держа на голове книгу, в руках стакан и метлу, подгоняя ногой мяч.

## **Сиамские близнецы.**

- Спина к спине привязываются или сцепляются руками, согнутыми в локтях и бегут или танцуют.

## **Скользкий арбуз.**

- Удерживать мяч двумя палками, пробежав дистанцию в паре.

## **Сороконожка.**

- Все берутся рукой за канат, а другой рукой - за щиколотку и прыгают вперед целой командой, затем разворачиваются и назад.

## **Эстафета.**

- Бег задом наперед, на четвереньках, тачкой, с двумя стаканами - переливая воду, с ложкой и яйцом, с кувырками, обнявшись вдвоем, на одной ноге, с чем-то на голове...

## **Осиные гнезда.**

- Пройти под подвешенными на разной высоте предметами (мячиками), не коснувшись их головой (приседая).

## **Эстафета с мячом**

- Первый участник команды по сигналу ведущего бежит до противоположного конца зала, ведя перед собой баскетбольный мяч. Коснувшись стены зала, он возвращается обратно обычным бегом, держа в руках мяч и передает эстафету следующему участнику.

## **Эстафета с клюшками.**

- Первый участник команды по сигналу начинает перемещать вперед теннисный шарик с помощью клюшки, обводя по дороге стоящие кегли (5 штук). Обойдя последнюю кеглю, он возвращается назад по прямой, продолжая перемещать теннисный мяч с помощью клюшки. Добежав до своей команды, он передает эстафету.

## **Эстафета с кеглями.**

- Первый участник команды, взяв в руки небольшой мяч, бежит вперед до определенной линии. Там он бросает мяч по впереди стоящим кеглям (5 кегль) на расстоянии 30-40 см. друг от друга. Далее он бежит вперед за мячом и, взяв его, возвращается к своей команде, передавая эстафету следующему участнику. (один балл за каждую сбитую кеглю).