**ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**(старшая группа)**

Материалы: 10 обручей среднего размера, 10 мячей среднего размера, 10 кубиков, 2 гимнастические скамейки, 2 дуги, 2 хопа, 10 мешочков с песком, 2 ленты, 2 скакалки.

Можно для каждой команды сделать эмблемы. Или просто одеть детей одной команды в красные футболки – команда красных, а другую команду в синие – команда синих. Представленные эстафеты можно проводить летом на улице, при плохой погоде в зале.

**Цель**: Формирование у детей потребности 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.

Дети делятся на 2 команды. Выбираем вместе с детьми капитанов команд, придумываем названия для своей команды.

Команды могут называться так:

- «Весельчаки» и «Счастливчики»,

- «Хохотушки» и «Топатушки»,

- «Земляне» и «Марсиане»,

- «Луна» и «Звездочки»,

- «Мишки» и «Слоники».

**Повторяем с детьми правила игр-эстафет:**

- Играем честно и сообща.

- Играем не ради корысти, а ради удовольствия.

- Если выиграл – радуйся, если проиграл – не расстраивайся.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура

**1 эстафета**. «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.

**2 эстафета**. «Прыжки на двух ногах через обруч».

Ребятам каждой команды необходимо как можно быстрее пропрыгать через все 5 обручей, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде.

**3 эстафета**. «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.

**4 эстафета**. «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.

**5 эстафета**. «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.

**6 эстафета**. «Переправа».

У каждого ребенка в команде по 1 кубику. Первый бежит и переносит свой кубик капитан. Он остается у переправы. Нужно как можно скорее перенести по 1 все кубики и отдать их капитану, пролезая в обруч.

**7 эстафета**. «Построй башенку».

Капитаны команд строят на скорость башни. Оценивается время и красота постройки.

**8 эстафета**. «Попрыгушки».

Прыжки на одной правой ноге вперед. Назад – на другой левой ноге. Руки на поясе. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

**9 эстафета.** «Сбей кеглю».

Приглашаются капитаны команд. Нужно, прокатывая мяч двумя руками сбить кеглю, стоящую впереди на расстоянии 3м. У каждого капитана по 3 попытки, за каждую сбитую кеглю-1 очко.

**10 эстафета**. «Прыжки на хопах».

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

**11 эстафета**. «Донеси – не урони».

Дети каждой команды по очереди несут на голове мешочек с песком до поворотной отметки и возвращаются назад бегом. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

**12 эстафета**. «Хождение змейкой между предметами».

Каждому ребенку в команде необходимо пройти змейкой между кубиками, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде. У линии старта передают эстафету следующему.

**13 эстафета**. «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.

**14 эстафета**. «Кто быстрее донесет воду и перельет ее».

У каждого ребенка в руке стакан с водой. Необходимо как можно быстрее добежать до линии финиша и перелить воду в тазик, при этом не пролив ни капельки воды. Чей тазик быстрее наполнится водой, та команда и получает очко. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

**15 эстафета.** «Кто быстрее свернет ленту».

Соревнуются дети из каждой команды парами. Необходимо как можно быстрее свернуть ленту. Подсчитывается общее количество очков в команде, заработанное каждым ребенком.

**16 эстафета**. «Бег со скакалкой».

Соревнуются дети из каждой команды парами. Необходимо как можно быстрее, прыгая через скакалку, добежать до финишной прямой. Обратно возвращаемся бегом. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

**17 эстафета.** «Пролезь, перепрыгни, доставь мешочек».

У каждого ребенка в руке мешочек с песком. Участнику необходимо подлезть под дугу, перепрыгнуть обруч и положить мешочек в корзину. Чья корзина быстрее наполниться, та команда получает очко.

**18 эстафета**. «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.