

# Игры-эстафеты для ДОШКОЛЬНИКОВ



Подготовила:

Старший воспитатель Осташева М.В.

### **Художники.**

В центре круга - два мольберта с бумагой. Ведущий вызывает по две группы из пяти человек. По сигналу ведущего первые из группы берут уголь (мелок, карандаш, фломастер) и рисуют начало рисунка, по сигналу передают уголь следующему. Задача - всем пяти соревнующимся нарисовать заданный рисунок быстрее, чем их противники. В рисовании должны участвовать обязательно все. Задания даются несложные: нарисовать паровоз, велосипед, пароход, автомобиль грузовой, трамвай, самолет и т. д.

### **Бег с тремя мячами.**

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1 м, кладет их на пол.

- вместо больших мячей можно взять 6 теннисных,
- вместо бега – прыжки.

### **Репка.**

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки.

Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

### **Эстафета с обручами.**

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

### **Встречная эстафета с обручем и скакалкой**

Команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

### **Носильщики.**

4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удержать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

### **Гонка мячей под ногами.**

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

### **Три прыжка.**

Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка, идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

### **Запрещенное движение.**

Играющие вместе с руководителем встают в круг. Руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее. Если играющих мало, то можно построить их в шеренгу, а самому встать перед ними. Руководитель предлагает ребятам выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение "руки на пояс". Руководитель под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторяющий его, выбывает из игры.

### **Гонка мячей**

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

### **Передал - садись!**

Играющие делятся на несколько команд, по 7 - 8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

### **Снайперы**

Дети встают в две колонны. На расстоянии 3 м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

### **Игольное ушко.**

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. И так на обратном пути.

### **Эстафета со скакалкой**

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 - 12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

### **Эстафета зверей**

Играющие делятся на 2 - 4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному. Играющие в командах принимают названия зверей. Стоящие первыми называются "медведями", вторыми - "волками", третьими - "лисами", четвертыми - "зайцами". Перед впереди стоящими проводится стартовая линия. По команде воспитателя участники команд должны добраться до заданного места так, как это делают настоящие звери.

Команда "волков" бегут как волки, команда "зайцев" скачут как зайцы и т. д.

### **Ритмическая эстафета с палками**

Игра проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых игроков команд в руках гимнастические палки. По сигналу руководителя игроки бегут с ними к стойке, находящейся в 15 м от линии старта, обегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами играющих, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает палку партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда дистанцию пробегут все игроки.

### **Прыжки по полоскам.**

На полу поперек площадки, расположены полоски, шириной 50 см. Играющие по командам становятся на одной стороне площадки. По сигналу первые игроки начинают перепрыгивать с полоски на полоску. Прыжки могут выполняться с ноги на ногу, двумя одновременно и т.д. - по заданию воспитателя. Выполнившие задание правильно, получают балл. Выигрывает команда, получившая большее количество баллов. Повторяется 2-3 раза.

### **Разгрузи машину.**

Детям предлагается разгрузить "машины" с "овощами". Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают две корзины. Около корзин встают по одному игроку и по сигналу бегут к машинам. Переносить овощи можно по одной штуке. Овощи должны быть во всех машинах одинаковые как по количеству, так и по объему. Затем другие участники могут "нагружать" машины; В этом случае игроки встают у машин, по сигналу бегут к корзинам и переносят овощи в машины. Машинами могут быть коробки, стулья; овощами — кегли, кубики и т. п.

### **Эстафета с остановками.**

Игроки каждой команды по очереди преодолевают дистанцию, в любой момент ведущий может подать сигнал (свистнуть), игроки должны принять положение упор лежа, как при отжимании. При повторном сигнале эстафета продолжается.

### **Прохождение болота**

Каждой команде выдается 2 обруча. С их помощью надо преодолеть "болото". Группы из 3-х человек. По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на землю, все три игрока запрыгивают в него. Второй обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства

второго обруча, дотянуться рукой до первого. Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, группа добирается до поворотной отметки. Назад к линии старта можно вернуться по "мостику", т.е. просто катить обручи по земле. А на линии старта обручи передаются следующей тройке. Категорически запрещается ступать ногой за пределы обруча – можно "утонуть".

### **Вызов игроков**

Играющие делятся на 2 команды и становятся в колонну по одному. Игроки команд рассчитываются по порядку номеров. Руководитель вызывает номер. Например: 1, затем 5 и т. д. Вызванные игроки бегут до установленного места, там оббегают стойку (предмет) и возвращаются обратно. Команда, игрок которой вернулся первым, получает очко. Выигрывает команда, которая получит наибольшее количество очков.

### **Бег в мешках**

Дети строятся в две колонны, расстояние между колоннами - 3 шага. Придерживая мешки руками возле пояса, они прыгают до обозначенного места (флажка, палочки, или другого предмета). Оббежав его, дети возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков, передают их следующим. Так продолжается до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

### **Донеси листок бумаги**

Нужно заготовить 2 листа бумаги (можно из тетради). Игроки делятся на две команды, которые строятся параллельно одна к другой. Первому игроку каждой команды кладут на ладонь по листку. Во время игры лист должен лежать на ладони сам по себе - его ни как нельзя придерживать. Первые игроки с каждой команды бегут к флажку. Если листик вдруг упадет на землю, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. Добежав до своей команды, игрок должен быстро переложить листик на правую ладонь следующего в очереди товарища, который сразу бежит вперед. Тем временем первый стает в конец ряда. Так продолжается до тех пор, пока очередь не дойдет до первого. Побеждает та команда, которая быстрее справилась с заданием.

### **Бег на облаках**

Для этой игры вам понадобится по пять представителей от каждой команды. Поставьте участников в ряд и привяжите к правой и левой ноге каждого участника по два надутых шара (4 шарика на человека). По команде первые участники отправляются в путь – их задача добежать до маркера окончания дистанции и вернуться назад, передав эстафету следующему участнику своей команды. Каждый лопнувший шар приносит команде одно штрафное очко.

## **Прыгунки**

Дети делятся на две команды и строятся в колонны один за другим. За сигналом ведущего участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй стает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.

## **Передай мяч.**

Дети делятся на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

## **Воздушные кенгуру.**

Разбейте участников на команды и попросите участников встать друг за другом. Выдайте каждой команде воздушный шар. Первый участник зажимает воздушный шар между колен и, как кенгуру, прыгает с ним до маркера окончания дистанции. Вернувшись таким же образом назад, он передаёт шарик следующему игроку и т.д. Победителем становится команда, чьи игроки первыми закончат эстафету.

## **Пролезь через обручи.**

Все игроки делятся на две команды и строятся в колонны по одному. На расстоянии 3 и 5 м напротив каждой колонны лежат один за другим два обруча, а на расстоянии 7 м - мяч. За сигналом ведущего первые игроки каждой из команд бегут до первого обруча, останавливаются перед ним, берут его двумя руками, поднимают над головой, одевают обруч на себя, приседают, кладут обруч на пол, бегут ко второму обручу, встают в центр него, берут руками, поднимают над головой и опускают на пол. После этого игроки оббегают мяч и возвращаются на свое место. Игру продолжает следующий ребенок. Выигрывает та команда, которая справилась с заданием первой.

## **Через скакалки**

Играющие делятся на две команды, каждая из которых распределяется по парам. Пары каждой команды становятся колоннами в 3 -4 шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50 - 60 см от пола. По сигналу руководителя первая пара быстро кладет скакалку на землю и оба игрока бегут (один - налево, другой - направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет

свою скакалку, прыгает через первую скакалку, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

### **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.

### **Картошка в ложке.**

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

### **Попади в корзину**

Участники делятся на две команды. На равном расстоянии от них размещены две корзины. Каждой команде выдается по большому мячу. Участники в порядке очереди начинают бросать мяч в корзину. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий в корзину.

### **Велогонки**

Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно. Побеждают самые быстрые.

### **Гонка мячей над головами и под ногами**

Участники игры строятся в колонны по одному. Расстояние между игроками 1 м. Первым номерам раздаются мячи. По сигналу руководителя первый игрок передает мяч через голову назад. Игрок, получивший мяч, передает его дальше, но между ногами, третий - опять через голову, четвертый - между ногами и т. д. Последний игрок бежит с мячом в начало колонны и подает его через голову назад. Так каждый из игроков передает мяч один раз через голову, а один раз между ногами. Игрок, стоящий в колонне первым, всегда передает мяч через голову. Побеждает команда, первый игрок которой раньше вернется на свое место.



## **Шайбу!**

Команда состоит из 10 – 12 человек. Команды становятся в колонны по одному. В руках у направляющих хоккейные клюшки и на полу по шайбе. Перед каждой командой стоит по 1 - 2 стойке, а на другой стороне площадки расположены ворота. За сигналом первые игроки бегут с шайбой и начинается игра. Донеси листок бумаги. Нужно заготовить 2 листа бумаги. Игроки делятся на две команды. Первому игроку каждой команды кладут на ладонь по листку. Во время игры лист должен лежать на ладони сам по себе - его ни как нельзя придерживать. Первые игроки с каждой команды бегут к флажку. Если листик вдруг упадет на землю, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. Добежав до своей команды, игрок должен быстро переложить листик на ладонь следующего участника. Побеждает та команда, которая быстрее справилась с заданием.

## **Сиамские близнецы**

Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

## **Прокати мяч**

Команды выстраиваются в колонны по одному. Перед первым игроком каждой команды лежит волейбольный или набивной мяч. Игроки ведут мяч по земле вперед руками. При этом мяч разрешается толкать на расстоянии вытянутой руки. Обогнув поворотный пункт, игроки возвращаются так же к своим командам и передают мяч следующему игроку. Выигрывает та команда, которая справится с заданием.

## **Возьми последним**

Играющие двух команд строятся в колонну по одному за общей линией старта. Впереди колонн, на расстоянии 20 метров расставлены в ряд городки, булавки, кубики, мячи и т.д. Предметов на 1 меньше общего числа участников обеих команд. По сигналу направляющие в колоннах бегут к предметам и берут по одному с краю (один берет справа, другой - слева), возвращаются назад, оббегают свои колонны сзади и дотрагиваются рукой до очередного игрока своей колонны. Тогда тот стартует и выполняет тоже самое. Выигрывает команда, игрок которой возьмет последний предмет.

## **Бег по кочкам**

Играющие делятся на команды, игроки которых строятся в колонны по одному. 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 с эстафетной палочкой перепрыгивают из кружка в кружок, после чего кратчайшим путем возвращаются обратно и передают эстафетную палочку очередному игроку, который выполняет то же задание. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.