

Летние эстафеты для детей

Автор: Фрундина Лариса Владимировна
Воспитатель МБДОУ «Селекционный детский сад»
Львовского района Курской области 2021 год.



Наступило лето! С каким восторгом ждут его дети! Вы спросите «Почему?». Ответ простой. Это весёлые детские глаза, милые улыбки, буря аплодисментов, нескончаемый смех и эмоционально положительный заряд на долгое время. Разве можно представить жизнь детей без развлечений, увлекательных досугов и весёлых соревнований.

Уважаемые взрослые! Играйте с детьми, любите детей, помогайте им расти крепкими, здоровыми и выносливыми, устраивайте им праздники с весёлыми играми, эстафетами и аттракционами, сюрпризами и подарками.



Задачи:

- создавать возможности совершенствовать двигательные умения в непринуждённой обстановке;
- воспитывать у детей умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками;
- прививать любовь к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать ловкость , быстроту, сообразительность.



Эстафеты с мячом

Эстафета 1. Бег с передачей мяча.

Участники обеих команд выстраиваются у стартовой линии. Расстояние до ориентира 8 м. У первых игроков в руках находится мяч. По команде они бегут до ориентира, оббегают его, возвращаются к своей команде и передают мяч следующему участнику.



Эстафета 2. Прыжки с мячом.

Расстояние от стартовой линии до ориентира пять метров. Первые игроки зажимают мяч между коленками и устремляются вперёд. К своей команде они возвращаются бегом, держа мяч в руках.



Эстафета 3. Передача мяча через поднятые вверх руки.

Команды выстраиваются колоннами. По сигналу дети поднимают руки вверх. Мяч через поднятые вверх руки передаются от первого члена команды до последнего.



Эстафета 4. Ведение мяча ногой между кеглями.

Расстояние от стартовой линии до ориентира 8 м. Игроки преодолевают его, ногой ведя мяч между кеглями. Возвращаются бегом, держа мяч в руках.



Эстафета 5. Сбей кеглю мячом.

Расстояние от стартовой линии до кегли 3 м. Игроки с разбега или с места пытаются сбить кеглю мячом. Выигрывает команда, игрокам которой удалось это сделать наибольшее количество раз.



Эстафеты с обручем.

Эстафета 1. Прыжки из обруча в обруч.

У стартовой линии выстраиваются две команды. Напротив них на расстоянии 5м стоят ориентиры. На пути каждой команды укладывают на землю по 4 обруча. По сигналу первые участники команд выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч, оббегают ориентир и возвращаются обратно. Задание выполняют следующие игроки.



Эстафета 2. Пролезь через обруч.

У стартовой линии выстраиваются две команды. Напротив них стоят ориентиры. На пути каждой команды выставляют по 3 обруча. По сигналу первые участники команд выполняют пролезание через обручи, оббегают ориентир и возвращаются обратно. Затем задание выполняют следующие участники.



Эстафета 3. Бег змейкой между обручами.

У стартовой линии выстраиваются две команды. Напротив них на расстоянии 6 м стоят ориентиры. На пути каждой команды укладывают на землю по 4 обруча. По сигналу ребята устремляются вперёд, выполняя бег «змейкой» между обручами, оббегают ориентир и возвращаются обратно, также выполняя бег «змейкой». Задание выполняют следующие игроки.



Эстафета 4. Волшебный обруч.

Участники команд выстраиваются друг за другом. На пути к ориентиру напротив каждой команды лежат по два обруча. По сигналу нужно добежать до обруча, надеть его на себя, выйти из него, далее добежать до следующего обруча, надеть его на себя, выйти из него, добежать до ориентира, оббежать его и вернуться обратно в команду. Эстафету принимает следующий участник.



Эстафеты «Весёлые гонки»

Эстафета 1. Бесстрашные прыгуны.

Игроки команд выстраиваются у стартовой линии друг за другом. Расстояние до ориентира 8 м. На данной дистанции перед каждой командой на земле лежат по 3 обруча. Задача игроков: перепрыгивая через обручи, пробежать до ориентира, оббежать его и вернуться к своей команде, снова перепрыгивая через обручи.



Эстафета 2. Отважные наездники.

Участвуют по четыре человека от каждой команды. Игроки выстраиваются у стартовой линии друг за другом. Расстояние до ориентира 8 м. У первых членов команд-самокат. Задача игроков: преодолеть на самокате расстояние до ориентира, обогнуть его, вернуться обратно и передать самокат следующему участнику.



Эстафета 3. Меткие стрелки.

Участвуют по три человека от каждой команды. Игроки выстраиваются у стартовой линии друг за другом.

Расстояние до ориентира 8 м. Напротив каждой команды на расстоянии 3 м установлены по 3 кегли. У первых членов команд по мячу. Задача игроков: попытаться с одной попытки сбить мячом максимальное количество кеглей, после этого обогнуть ориентир и бегом вернуться обратно. Далее эстафету продолжают следующие игроки.



Эстафета 4. Принеси игрушку.

У ориентира напротив каждой команды выставляют игрушки по количеству детей в команде. По сигналу первые участники бегут до ориентира. Забирают игрушку и возвращаются к своей команде. Далее задание выполняет следующий участник.



Эстафета 5. Перенеси мяч.

Участники команд выстраиваются у стартовой линии друг за другом. Напротив команд, на расстоянии 8 метров, ставится ориентир-ведёрко. У первых участников в руках ложки с мячиками. Задание: донести в ложке мячик, не уронив его, положить мячик в ведро и вернуться бегом обратно. Эстафету принимает следующий участник.



Интернет-ресурсы

[Фон](#)

[Мальчик1](#)

[Мальчик2](#)

[Бабочка](#)

[Божья коровка](#)

