



## ПОЖАРНАЯ ДРУЖИНА

### 1 эстафета «Вызов пожарных»

**Звоним! Звоним! Пожар, горим! Вперёд, как птицы мы летим**

**Летим, как пули, - мы спешим, во все глаза вперёд глядим!**

**Описание:** участник добегают до телефона, колокольчика (по пути могут быть препятствия), кричит: «Пожар» и подает сигнал след.

### 2 эстафета «Сбор пожарной команды»

**Пожарные должны быстро уметь одеваться, если вдруг пожар.**

**Описание:** добежать до стула с одеждой (каска, накидка), надеть, произнести: «По команде тревога — готов». Снять одежду - след.

### 3 эстафета «Пожарные едут на помощь»

**Пожарные должны быстро выехать на место бедствия - для этого они должны быть ловкими водителями**

**Описание:** провести «змейкой» игрушечную пожарную машину, не сбив ни одной кегли.

### 4 эстафета «Спаси животных и людей из пожара»

**Призвание пожарных — помогать, из огня людей спасать.**

**Кошек, рыбок и собачек, хомячков, любимый мячик.**

**Описание:** дети пробегают между дугами (клетки) «змейкой», перепрыгивают через кубики, поочередно спасая зверей.

### 5 эстафета «Потуши пожар»

**Есть техника и средства, чтоб пожар у нас погас,**

**И люди в спецодежде - Пожарный Экипаж!**

**Описание:** игроки каждой команды выстраиваются цепочкой. По сигналу первый игрок берёт ведро (или огнетушитель) передаёт его по цепочке, последний игрок - тушит пожар (макет костра).

### 6 эстафета «Затуши костёр»

**Описание:** ребенок берет по 1 мешочку с песком. С расстояния 3-6 м метают мешочки в “костер” (корзину) по очереди.

### 7 эстафета «На пожарных машинах»

**Описание:** дети едут на машине-модуле, разворачиваются и возвращаются к команде, передавая следующему игроку.

### 8 эстафета «Огнетушитель»

**Описание:** добежать до обруча и потушить огонь со звуком «ПШШШ

## БУДУЩИЕ КОСМОНАВТЫ

### 1 эстафета «Космическая команда»

**Для полета нужна дружная, сплоченная команда.**

**Описание:** каждая команды должны образовать круг. По команде: «Гуляем!» - вы прогуливаетесь. По команде: «В ракету!», обе команды должны собраться в круг, кто быстрее!

### 2 эстафета «Построим ракету»

**Описание:** у каждого участника - по кирпичику. Надо добежать до финиша, положить свой кирпичик. Если ракета упала, то игрок должен её построить, потом вернуться, и передать эстаф.

### 3 эстафета «Скафандр»

**Мы ракету запускаем, пять минут осталось нам.**

**Мы скафандры надеваем, экипажи по местам!**

**Описание:** участники команд по очереди пролезают в лежащий на полу обруч.

### 4 эстафета «Соберём мусор на космической станции»

**Описание:** по сигналу команды собирают мусор, относят его в свой мусорный контейнер - обруч. В конце подводят итоги.

### 5 эстафета «Выходим в открытый космос»

**Описание:** экипаж каждой команды встаёт в шеренгу, держась крепко за руки. Задача команды – пройти боком через обруч, не расцепив руки. Побеждает команда, выполнившая задание 1

### 6 эстафета «Метеоритный дождь»

**Раздается стук- это метеоритный дождь, нужно спрятаться**

**Описание:** по команде дети прячутся. Дождь закончился, все снова гуляют и веселятся.

### 7 эстафета «Прогулка по Луне»

**Описание:** участник прыгает на двух ногах из обруча в обруч, обегает ориентир, и возвращается тем же способом назад.

### 8 эстафета «Луноход» (упражнение «Каракатица»)

**Описание:** участник опирается руками сзади на ладони, спереди на ступни, колени согнуты, ползет до ориентира ракеты, берёт фишку и бежит обратно, передает эстафету.

## ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ

### 1 эстафета «Скатай снежный ком»

**Описание:** каждая команда в течение 5 минут должна скатать снежный ком. Выигрывает та команда, чей ком больше.

### 2 эстафета «Сбей ведро»

**Описание:** на снежный ком ставится перевернутое ведро. У каждого участника - снежок. Чья команда больше собьет ведро

### 3 эстафета «На помеле»

**Описание:** пробежать верхом на помеле и не сбить снежный ком (кегли, кубики). Если сбивает – ему нужно вернуться и поставить на место предмет, после этого продолжать задание.

### 4 эстафета «Не урони снежок»

**Описание:** участники по очереди на теннисной ракетке несут снежок до отметки и обратно.

### 5 эстафета «Перебежки со снежками»

**Описание:** перенести снежки с одной стороны площадки на другую. Выигрывает команда, которая это сделает быстрее

### 6 эстафета «Гонки снежных комов»

**Описание:** команда выстраивается в колонну на расстоянии 5—10 шагов. У последних игроков - снежный ком. По сигналу они катят ком до след. игрока, стоящих перед ними и т. д. Чья команда раньше доставит ком к финишу, та - выиграла.

### 7 эстафета «Цветные палочки»

**Описание:** на снежном холмике лежат палочки двух цветов по числу игроков. По команде все выбегают и каждый старается взять палочку цвета своей команды и вернуться обратно. Побеждает команда, игроки которой прибегают с палочками 1.

### 8 эстафета «Попади в обруч»

**Описание:** обруч подвешивается. Дети встают и с расстояния бросают снежки, стараясь, чтобы он пролетел через обруч.

### 9 эстафета «Шайбой по кегле»

**Описание:** дети от линии поочередно бросают шайбу клюшкой, стараясь сбить кегли. Чья команда больше собьет.

## СКАЗОЧНЫЕ ЭСТАФЕТЫ

### 1 эстафета «Теремок»

**Описание:** на финише стоит обруч (теремок). Первый ребенок, добежав до него, продевает его через себя и возвращается за след. ребенком, теперь бегут вдвоем и продевают обруч через себя и бегут за третьим и т.д. Чей теремок быстрее собрался.

### 2 эстафета «Баба Яга»

**Описание:** дети бегут верхом на метле до ориентира и обратно передают эстафету следующему ребенку.

### 3 эстафета «Змей Горыныч»

**Описание:** команды разбиваются по 3 чел, связываются поясом по линии талии. Надо допрыгать вместе до финиша и обратно.

### 4 эстафета «Золушка»

**Описание:** команды делятся по 2 чел. Первая - «мачеха»- берет корзинку с кубиками, бежит к финишу и разбрасывает кубики. Возвращается и отдает корзинку второму игроку — «Золушке». Она бежит, собирает кубики в корзину и несет след. паре.

### 6 эстафета «Колобок»

**Описание:** ребенок катит ногами «колобок» между кеглями. Подводя мяч к ведру, без помощи рук закатывает его в ведро, т.е. отправить «колобка» в пасть «лисе» и бежит на старт-след.

### 7 эстафета «Конёк - горбунок»

**Описание:** ребенок изображает конька –горбунка: сгибается в поясе и кладёт мешочек с песком себе на спину. В таком положении преодолевает дистанцию, не потеряв «горб».

### 8 эстафета «Царевна - лягушка»

**Описание:** ребенок должен припрыгать как лягушка до ориентира и бегом вернуться обратно передавая эстафету след.

### 9 эстафета «Айболит»

**Описание:** ребёнок бежит с ведром до финиша. Возвращается, достает из ведра градусники по одному ставит их всем участникам под мышку. Кроме последнего. Последнему отдает ведро. Участник, с ведром собирает кегли у команды и далее...

## ЭСТАФЕТЫ С МЯЧОМ

### 1 эстафета «Передай мяч»

**Описание:** команды стоят в колонну. Первые держат в руках по мячу. По сигналу передают мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему и т.д.

### 2 эстафета «Пингвины»

**Описание:** ребёнок по сигналу начинает продвигаться вперёд, зажав между ногами мяч, возвращаются бегом, мяч - в руках.

### 3 эстафета «Удержи мяч»

**Описание:** участники делятся на пары, берутся за руки, кладут мяч сверху и бегут до финиша и обратно, передают мяч - след.

### 4 эстафета «Не урони!»

**Описание:** игрок должен пробежать дистанцию, держа в руках ракетку с одним мячом (теннисным) не уронив его, оббежать стойку и передать эстафету следующему участнику.

### 5 эстафета «Гонка мячей внизу»

**Описание:** дети встают в колонну, мяч прокатывается между ног, последний с мячом становится вперёд и т.д.

### 6 эстафета «Меткие стрелки»

**Описание:** на площадке - два обруча. С небольшого расстояния участники игры должны попасть теннисными мячами в обруч. У кого будет больше попаданий, тот и победил.

### 7 эстафета «Передал – садись!»

**Описание:** впереди каждой колонны лицом становятся капитан с мячом. По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму и т.д. Кто быстрее выполнит задание.

### 8 эстафета «Прокати мяч»

**Описание:** прокатить мяч между кубиками «змейкой».

### 9 эстафета «Мяч вверх!»

**Описание:** подбрасывая мяч вверх, добежать до финиша, затем вернуться в свою команду бегом.

## ЦИРКОВЫЕ ЭСТАФЕТЫ

### 1 эстафета «Жонглёры»

**Описание:** у игрока, стоящего первым в шеренге, мяч. По сигналу он подбрасывает мяч вверх, хлопает в ладоши, ловит двумя руками, передает след. игроку и т.д. Мяч должен оказаться у 1-ого, он поднимает мяч и говорит: «Готово!»

### 2 эстафета «Клоуны»

**Описание:** преодолеть полосу препятствий: пройти по кочкам, пролезть через тоннель, надеть нос и шляпу и сказать: «Готово!»

### 3 эстафета «Накорми льва»

**Описание:** необходимо «накормить» льва, бросая мячики в пасть льва, после выполнения вернуться и передать эстафету

### 4 эстафета «Дрессированные медведи»

**Описание:** надеть шапку медведя и проехать на самокате до ориентира, объехав его вернуться обратно, передать эстафету.

### 5 эстафета «Быстрые лошадки»

**Описание:** ребёнок прыгает, сидя на фитболе, огибая змейкой фишки, возвращается, передаёт мяч, становится в конец.

### 6 эстафета «Канатоходец»

**Описание:** игрок идёт по скамье с палкой в руках и мешочком на голове, снимает мешочек с головы и бегом возвращается.

### 7 эстафета «Бег в обручах»

Здесь, друзья, нужна сноровка, обручи наденем ловко!

**Описание:** ребёнок надеть слева и справа на руку и на ногу обручи и должен пробежать вокруг конуса, передать обручи

### 8 эстафета «Выступают клоуны»

Мячик мы берём совком, в обруч свой его несём!

**Описание:** ребёнок берёт мяч на совок без помощи рук, и переносит из обруча в обруч.

### 9 эстафета «Парад «АЛЛЕ»

По цепочке быстро встать, команду на парад собрать!

**Описание:** 1 везёт 2 на противоположную сторону, держась за плоский обруч, 1 остаётся, 2 возвращается за 3, и т. д.)

## ЭСТАФЕТЫ «ХИЩНИКИ И ТРАВояДНЫЕ»

### 1 эстафета «Перепись зверей»

**Описание:** участники бегут туда, где лежит лист бумаги и маркер. Добежавший записывает название зверя и, взяв маркер, бежит обратно, передает его другому участнику.

### 2 эстафета «Белка собирает запасы»

**Описание:** дети с мячом в руках скачут на 2 ногах до конуса и обратно. Чья команда быстрее – та и победила.

### 3 эстафета – «Медвежонок катит бочку меда»

**Описание:** мяч прокатить до конуса и обратно двумя руками.

### 4 эстафета – «Переправа зверей»

**Описание:** с помощью обруча нужно переправиться на др. сторону. 1 «лодочник» по очереди перевозит всю команду в обруче. Побеждает команда, сделавшая это первой.

### 5 эстафета – «Ловкая змея»

**Описание:** участники держат руки на плечах друг друга и бегут змейкой между кеглями.

### 6 эстафета – «Быстрый заяц»

**Описание:** прыжки зигзагом через канат.

### 7 эстафета – «Слониха и слонята»

**Описание:** «мама слониха» за руку ведёт слонёнка (ребёнка) до конуса и обратно, слонёнок берёт за руку 2-го слонёнка и идут вместе. Затем 2-ой берёт за руку 3-его «слонёнка» и т.д.

### 8 эстафета – «Помоги белочке развесить грибы»

**Описание:** первая белочка берет прищепку, бежит на другой конец зала, где лежит грибок, цепляет прищепку к нему, бежит назад, передает эстафету.

### 9 эстафета – «Черепашьи бега»

**Описание:** дети на четвереньках, с мешочком на спине, двигаются до фишки и обратно

### 10 эстафета – «Хвосты»

**Описание:** у команд - «хвостики» - ленточки (разного цвета). Задача игроков: сохранить свой «хвостик» и сорвать «хвостик» соперника.

## ЭСТАФЕТЫ С ВОДОЙ

### 1 эстафета «Полей цветы»

**Описание:** у каждого ребёнка - лейка. По сигналу, наполняют лейки и несут до клумбы и поливают цветы.

### 2 эстафета «Водомёт»

**Описание:** дети добегают старта, где стоят бутылки с дырочк. в крышке, берут их в руки, надавливают и попадают в цель.

### 3 эстафета «Наполни сосуд»

**Описание:** по сигналу первые игроки берут в ладони воду, ведра возле старта, и бегут к пустому ведёрку, выливает в него воду, возвращается и передаёт эстафету. Выигрывает та команда, у которой в сосуде будет больше воды.

### 4 эстафета «Морской бой»

**Описание:** команды стоят напротив друг друга, по сигналу начинают брызгать водой. Проигрывает та команда, чья отступит.

### 5 эстафета «Рыбаки»

**Описание:** участник по сигналу бежит к тазу с водой, берёт сачок и вылавливает 1 рыбку, кладёт в ведёрко, возвращается – сачок передаёт след. Кто больше соберёт рыбок, побеждает.

### 6 эстафета «Самый меткий»

**Описание:** участник по сигналу бежит с мячом к обручу, и сбивает пластиковую бутылку, наполненную водой, и т. д. Помощники тут же ставят бутылку на место. Выигрывает та команда, в бутылке которой будет меньше всего воды.

### 7 эстафета «Ловкий футболист»

**Описание:** участник ведёт мяч ногой и держит в руке стакан с водой, стараясь не разлить. Возвращается и передаёт стакан и мяч след. Выигрывает та, у кого в стакане больше воды.

### 8 эстафета «Не урони!»

**Описание:** команды - в колонне, шарик с водой - у капитана. По сигналу капитан передает шарик назад руками сверху второму и т.д. Последний передает шарик понизу между ногами, до первого.

