***Весёлые старты***

Эстафеты без предметов:

1)Бег змейкой. Напротив каждой команды расставлены фишки, каждый участник команды оббегает фишку и возвращается обратно в свою команду, передав эстафету следующему.

2)Прыжки на 1 ноге. Каждый участник команды прыгает на 1 ноге до фишки и возвращается обратно в команду.

3)Бег. 1 участник оббегает фишку, возвращается обратно в команду, берёт за руку 2 участника и они бегут вдвоём и т.д. Побеждает та команда, которая быстрее вернётся обратно.

4)Переправа. 1 участник оббегает фишку, возвращается обратно в команду, берёт за руку 2 участника и они бегут вдвоём. 1 участник оставляет 2 участника около фишки и так с каждым участником. Побеждает та команда, которая быстрее переправит всех участников на другую сторону зала.

Эстафеты с мячом:

1)Передача мяча сверху, справа, слева, снизу. По сигналу учителя, участники команд начинают передачу мяча сверху, последний участник бежит вперёд и передача повторяется. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием и дойдёт до 1 участника. То же самое делается и с передачей мяча снизу, справа и слева.

2)Ведение мяча. 1 участник команды ведёт мяч, обходя фишки змейкой. Возвращается обратно в команду бегом. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

3)Передача мяча. 1 участники команд встают напротив команды, держа в руках мяч. Бросают мяч 2 участникам. 2 участник бросает мяч обратно 1 участнику и садится. И так до последнего участника. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

4)Прыжки с мячом («Кенгуру»). 1 участник зажимает между коленок резиновый мягкий мячик, руки ставит на пояс и прыгает до фишки, как кенгуру. Если мяч падает, то участник подбирает его, снова зажимает между коленками и прыгает дальше. Затем, допрыгав до фишки, участник берёт мячик в руки и возвращается в другую команду, передав мяч следующему. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Эстафета с обручем.

1)Перенос предметов в обруч. Напротив каждой команды лежит обруч, рядом с каждой командой лежат кубики (количество равно количеству участников). 1 участник берёт кубик, бежит к обручу, кладёт кубик в обруч и бегом возвращается обратно в свою команду и так дальше. Побеждает та команда, которая быстрее перенесёт все кубики.

2)Прыжки через обруч. У каждой команды лежит по 1 обручу. Участник команды берёт обруч и перепрыгивает через него, вращая его вокруг себя. Допрыгав до фишки, участник берёт обруч в руку, возвращается обратно в свою команду и передаёт эстафету следующему. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

3)Броски мяча в обруч. Капитаны команд встают напротив каждой команды, держа обруч в правой руке. У каждой команды по 1 мячу. Участник должен попасть мячом в центр обруча. За каждое попадание 1 балл.

4)Бег с обручем. Двое участников держат обруч, по сигналу учителя, следующий участник встаёт в центр обруча и они втроём оббегают фишку, возвращаются обратно в команду. И так пробегают с каждым участником. Побеждает та команда, которая быстрее пробежит в тройках.