**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка».**

***Картотека.***

***Игровые эстафеты для детей***

***дошкольного возраста.***

Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

Саянск 2024

**Игровые эстафеты.**

**Эстафета «Колобок»**

Командам необходимо, держа обруч сверху рукой, нижним краем обруча прокатывать мяч, находящийся на дорожке до конуса, обойти его и так же ведя, мяч обручем вернуться обратно, передав обруч и мяч следующему игроку команды. Расстояние 5м.

**Эстафета «Классики»**

Перед командами разложены обручи, так же как в игре - «классики». Необходимо прыгнуть, в один обруч двумя ногами вместе, в два обруча – ноги врозь и т.д. (ноги вместе, ноги врозь).  В конце развернуться в прыжке (ноги врозь) и вернуться так же, прыгая как в «классики», передать эстафету касанием.  10 обручей.

**Эстафета «Бег змейкой»**

Необходимо оббежать змейкой все конусы и вернуться назад, так же оббегая змейкой конусы, передать касанием руки эстафету следующему игроку. Расстояние от первого до последнего конуса 5м, между конусами 1м.

**Парная эстафета «Лодочка»**

Каждая команда разбивается на пары: родитель ребёнок. Каждой паре необходимо, пробежать боковым галопом с зажатым между собой мячом. До конуса, оббежать его и так же вернуться, передав мяч следующей паре. Расстояние до ориентира 5м.

**Эстафета «Ковер самолет»**

Команды строятся парами: взрослый и ребенок. Первая пара берется за уголки коврика, на котором сидит ёжик и бежит с ним до конуса, вокруг него и обратно к команде. Затем они передают коврик с ёжиком следующей паре.

**Игра «Заплети косу»**

Игра представляет собой три текстильные ленты (шнуры) длиной 3 метра, соединенные с одной стороны, в месте крепления имеется текстильная ручка. По команде команды взрослых начинают заплетать косу, которую держат дети.

**Эстафета «Бег с яйцом»**

Держа в руке ложку с яйцом, добежать от линии старта до конуса, оббежать его и вернуться обратно, передав следующему ложку с яйцом. Расстояние до конуса 5м.

**Встречная эстафета «Передача мяча в паре»**

Команды взрослых стоят напротив команд детей на расстоянии 3 метров. Родитель бросает мяч ребенку произвольным способом, ребенок возвращает мяч родителю так же любым способом, и они переходят в конец колонн, при этом родитель отдает мяч родителю, стоящему за ним.

**Эстафета «Верхом на лошадке»**

Необходимо проскакать прямым галопом, держа палку-лошадку между ног, до ориентира, обскакать его и так же вернуться, передав следующему палку-лошадку. (Расстояние до ориентира 5м)

**Прыжковая эстафета.**

Необходимо выполнить прыжки в длину с места толчком двумя ногами от стартовой линии. Выполняют все участники команды, второй участник прыгает от результата первого и т.д.

**Эстафета «Соберём горячие пирожки»**

Дети строятся в команду друг за другом. У каждого ребёнка в руке маленький мячик. Напротив своих детей (расстояние 1,5м) выстраиваются друг за другом родители. У первого родителя в руке корзина. Ребёнок кидает в корзину, которую держит родитель мячик (горячий пирожок), и убегает в конец своей колонны. Родитель старается поймать мячик корзиной, затем передаёт корзину следующему родителю и убегает в конец своей колонны.