Содержание эстафет

4 этапа Спартакиады команд ГБДОУ

Красносельского района Санкт-Петербурга «Веселые старты»

в 2021-2022 учебном году

1. **«Разминка»**

Команда строится в колонну по одному за линией старта. В руке у первого участника три кольца от кольцеброса. Впереди, на расстоянии 2,5м, 5м и 7,5м от линии старта стоят конусы. Ограничитель находится на отметки 10 метров. По сигналу первый участник бежит вперед, последовательно надевая на конусы кольца, обегает ограничитель, бегом возвращается обратно, последовательно снимая с конусов кольца, и передает их следующему участнику. Эстафета заканчивается, когда последний участник команды пересечет линию старт-финиш с кольцами в руке.

2. **«Передача мяча»**

Участники команды строятся в одну шеренгу за линией старта. У первого участника в руках волейбольный мяч. Впереди на расстоянии 7 метров от линии старта стоит ограничитель, на отметке 10 метров – инструктор по физической культуре. По сигналу первый участник бежит к ограничителю, останавливаясь или на бегу бросает мяч двумя руками инструктору по физической культуре, ловит, брошенный обратно мяч, обегает ограничитель, бегом по прямой возвращается в свою команду, встает в конец шеренги и передает мяч впередистоящему участнику. Мяч передают до участника, стоящий первым. Он берет мяч и продолжает эстафету. Эстафета заканчивается, когда первый участник стоит с мячом в руках на линии старта.

3. **«Прыг-скок»**

Команда делится на две равные части. Одна часть строится в колонну по одному за линией старта, другая - напротив нее на отметке 10 метров. В руке у первого участника малая кегля. Между отметками 3.5 метра и 6.5 метров на полу лежит шнур длиной 3 метра. По команде первый участник добегает до шнура, прыжками на двух ногах через шнур вправо-влево передвигается вперед (не менее трех прыжков), далее бежит к противоположной части команды, передает мякиш следующему участнику и встает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересекает линию старт-финиш с мякишем в руке.

4. **«Пробеги, не урони»**

Команда строится в колонну по одному за линией старта. В руке у первого участника летающая тарелка, в ней малый кубик красного цвета (грани кубика 6 – 6.5 см). Впереди на отметке 2.5 м стоит конус, 5м - лежит малый обруч, 7.5 м - стоит второй конус. Ограничитель находится на отметке 10 метров от линии старта. В обруче лежит малый синий кубик. По сигналу первый участник бежит к первому конусу, обегает вокруг него, бежит к обручу, меняет кубики местами, обегает вокруг второго конуса, обегает ограничитель, берет кубик из тарелки в другую руку, по прямой возвращается в свою команду и передает тарелку с кубиком следующему участнику. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересекает линию старт-финиш с летающей тарелкой и кубиком в руках.

5. **«Пролезайка»**

Команда строится в колонну по одному за линией старта. В руке у последнего участника малый обруч. Впереди, на отметке 2.5 метра стоит конус, ограничитель находится на отметке 10 метров. По сигналу последний участник продевает обруч через себя сверху вниз и передает его следующему. Действия повторяются до первого участника. Далее участник, стоящий первым, продевает обруч через себя, бежит к конусу, надевает на него обруч, обегает ограничитель, снимает обруч с конуса, возвращается в свою команду и встает в конце колонны. Все действия повторяются. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересекает линию старт-финиш с обручем в руках.

Содержание эстафет 3 этапа Спартакиады команд ГБДОУ Красносельского района Санкт-Петербурга «Папа, мама, я – спортивная семья»

1. **Эстафета «Разминка»**

Команда строится за линией старта в следующем порядке: папа, мама, капитан. Впереди, на отметках 5, 7,5 и 10 метров стоят конусы. У папы в руках кегля. По сигналу папа бежит вперед до конуса, стоящего на отметке 10 метров, обегает его, возвращается в свою команду и передаёт кеглю маме, мама добегает до конуса 7,5 метров, обегает его, возвращается в свою команду и передаёт кеглю капитану. Капитан, добегает до отметки 5 метров, обегает его и возвращается обратно. Эстафета заканчивается, когда капитан пересекает линию старт-финиш

2. **Эстафета «Пробеги, не урони»**

Команда строится за линией старта в следующем порядке: капитан, мама, папа. В руке у капитана летающая тарелка, на ней кубик; у мамы и папы в руках по одному кубику (грани 6 – 6.5 см). Впереди на отметках 2.5, 5, и 7.5 метров от линии старта стоят конусы. Ограничитель находится на отметке 10 метров. По сигналу капитан бежит вперед, «змейкой» обегает конусы и ограничитель, «змейкой» возвращается в свою команду и передаёт тарелку с кубиком маме. Мама кладёт второй кубик на тарелку и бежит вперед, обегая конусы и ограничитель «змейкой», «змейкой» возвращается обратно и передаёт тарелку папе. Папа кладёт третий кубик на тарелку и выполняет те же действия, что и предыдущие участники. Эстафета заканчивается, когда папа пересекает линию старт-финиш с летающей тарелкой в руке и тремя кубиками на ней.

3. **Эстафета «Строители»**

Команда строится в следующем порядке: папа на отметке 2.5 метра, мама - 5, капитан – 9. На линии старта лежат 3 модуля «Альма» (каждый размером 100-20-20 см), впереди на отметке 10 метров стоит ограничитель. По сигналу папа бежит к модулям, берёт один, бежит к отметке 5 метров, передает модуль маме и возвращается за следующим. Мама с модулем в руках (руке) добегает до капитана, отдаёт ему модуль и возвращается на отметку 5 метров. Ребёнок, получив в руки модуль, начинает «строить стену», укладывая модули на полу один на другой. Проекция «стены» в плоскости движения. «Построив стену», капитан обегает ограничитель и возвращается в свою команду. Эстафета заканчивается, когда мама стоит на отметке 5 метров, папа – 2.5, капитан пересекает линию старт-финиш.

4. **Эстафета «Пролезайка»**

Команда строится в следующем порядке: ребенок – на линии старта, мама – на отметки 5 метров, папа - 6. Родители стоят боком к капитану. Они держат три вертикально стоящих больших обруча (один между ними). Проекция каждого обруча в плоскости движения, обручи касаются пола. Ограничитель находится на расстоянии 10 метров от линии старта. По сигналу капитан бежит вперед, «змейкой» пролезает в обручи, обегает ограничитель, на обратном пути снова пролезает «змейкой» в обручи и бежит к финишу. Эстафета заканчивается, когда капитан пересечет линию старт-финиш.

5. **Эстафета «Челнок»**

Команда строится в следующем порядке: ребенок – на линии старта, мама - на отметке 7 метров, папа - 10. На линии старта стоит конус № 1,

конус № 2 - на расстоянии 5 метров от линии старта. В руках у ребенка волейбольный мяч. По сигналу ребенок бежит к конусу № 2 и бросает мяч маме. Мама ловит мяч и бросает его папе. Папа ловит мяч и бросает его обратно маме. Мама, поймав мяч, бросает его ребенку. Ребенок ловит мяч, обегает конус № 2 и бегом возвращается к линии старт-финиш, обегает конус № 1, снова бежит к конусу № 2 и бросает мяч маме. Мама ловит мяч и бросает его папе. Папа ловит мяч и бросает его обратно маме. Мама, поймав мяч, бросает его ребенку. Ребенок ловит мяч, обегает ограничитель № 2 и бегом возвращается к линии старт-финиш. Участники эстафеты передают мяч друг другу двумя руками. Эстафета заканчивается, когда ребенок с мячом в руках пересекает линию старт-финиш.