

1-Эстафета с остановками

Игроки каждой команды по очереди преодолевают дистанцию, в любой момент ведущий может подать сигнал (свистнуть), игроки должны принять положение упор лёжа, как при отжимании. При повторном сигнале эстафета продолжается.

2-Эстафета "Трудная ноша"

Участники делятся на команды по два человека. Каждая пара игроков получает по две палочки длиной до 50 сантиметров и дощечку длиной 70-75 сантиметров, с укрепленным на ней флажком. Стоя рядом, игроки держат свои палочки повернутыми вперёд. На концы палочек кладётся дощечка. В таком виде, совместными усилиями, они должны донести свою ношу до условного места и вернуться обратно. Если дощечка упадёт, игроки останавливаются, поднимают её и после этого продолжают свой путь. Кто быстрее справится с заданием, та пара игроков считается победителем.

3-Прохождение болота

Каждой команде выдаётся 2 обруча. С их помощью надо преодолеть "болото". Группы из трёх человек. По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на землю, все три игрока запрыгивают в него. Второй обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого. Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, группа добирается до поворотной отметки. Назад к линии старта можно вернуться по "мостику", то есть просто катить обручи по земле. А на линии старта обручи передаются следующей тройке. Категорически запрещается ступать ногой за пределы обруча – можно "утонуть".

4-Эстафета "Вызов игроков"

Играющие делятся на 2 команды и становятся в колонну по одному. Игроки команд рассчитываются по порядку номеров. Руководитель вызывает номер. Например: 1, затем 5 и так далее. Вызванные игроки бегут до установленного места, там оббегают стойку (предмет) и возвращаются обратно. Команда, игрок которой вернулся первым, получает очко. Выигрывает команда, которая получит наибольшее количество очков.

5-Эстафета "Донеси листок бумаги"

Нужно заготовить 2 листа бумаги (можно из тетради) Игроки делятся на две команды, которые строятся параллельно одна к другой. Первому игроку каждой команды кладут на ладонь по листку. Во время игры лист должен лежать на ладони сам по себе - его ни как нельзя придерживать. Первые игроки с каждой команды бегут к флажку. Если листик вдруг упадёт на землю, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. Добежав до своей команды, игрок должен быстро переложить листик на правую ладонь следующего в очереди товарища, который сразу бежит вперёд. Тем временем первый встанет в конец ряда. Так продолжается до тех пор, пока очередь не дойдёт до первого. Побеждает та команда, которая быстрее справилась с заданием.

6-Эстафета "Упёртое яйцо"

Сформируйте команды по 6 человек в каждой. Разбейте команды на пары. Задача пары: пронести яйцо между своими лбами до указанного маркера и обратно. После этого яйцо передаётся следующей паре. Участники могут поддерживать яйцо руками только за пределами стартовой черты. Падение яйца означает выход команды из борьбы. Побеждает команда, которая быстрее всех справится с этим заданием.

7-Эстафета "Прыгунки"

Дети делятся на две команды и строятся в колонны один за другим. За сигналом ведущего участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй стаёт на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.

8-Эстафета "Передай мяч"

Дети делятся на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передаёт мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встаёт первым и передаёт мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернётся на своё место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

9-Эстафета "Пролезь через обручи"

Все игроки делятся на две команды и строятся в колонны по одному. На расстоянии 3 и 5 метров напротив каждой колонны лежат один за другим два обруча, а на расстоянии 7 метров - мяч. За сигналом ведущего первые игроки каждой из команд бегут до первого обруча, останавливаются перед ним, берут его двумя руками, поднимают над головой, одевают обруч на себя, приседают, кладут обруч на пол, бегут ко второму обручу, встают в центр него, берут руками, поднимают над головой и опускают на пол. После этого игроки оббегают мяч и возвращаются на своё место. Игру продолжает следующий ребёнок. Выигрывает та команда, которая справилась с заданием первой.

10-Эстафета "Через скакалки"

Играющие делятся на две команды, каждая из которых распределяется по парам. Пары каждой команды становятся колоннами в 3-4 шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 сантиметров от пола. По сигналу руководителя первая пара быстро кладёт скакалку на землю и оба игрока бегут (один - налево, другой - направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладёт свою скакалку, прыгает через первую скакалку, бежит мимо колонны в её конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и так далее. Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

11-Попади в корзину

Участники делятся на две команды. На равном расстоянии от них размещены две корзины. Каждой команде выдаётся по большому мячу. Участники в порядке очереди начинают бросать мяч в корзину. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий в корзину.

12-Велогонки

Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно. Побеждают самые быстрые.

13-Эстафета с палками и прыжками

Играющие делятся на 2 - 3 равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному в 3 - 4 шагах друг от друга. Они стоят параллельно перед чертой, а в руках игрока, стоящего впереди, гимнастическая палка. По сигналу первые номера до установленной в 12 - 15 метрах булавки (набивного мяча), обегают её и, вернувшись к своим колоннам, передают один из концов палки вторым номерам. Держась за концы палки, оба игрока проводят её под ногами играющих, двигаясь к концу колонны. Все перепрыгивают палку, отталкиваясь двумя ногами. Первый игрок остаётся в конце своей колонны, а другой бежит к стойке, огибает её и проносит палку под ногами играющих с 3 номером и так далее. Игра заканчивается, когда все участники пробегут с палкой. Когда начинавший игрок вновь окажется в колонне первым и ему принесут палку, он поднимает её вверх.

14-Гонка мячей над головами и под ногами

Участники игры строятся в колонны по одному. Расстояние между игроками 1 метр. Первым номерам раздаются мячи. По сигналу руководителя первый игрок передает мяч через голову назад. Игрок, получивший мяч, передает его дальше, но между ногами, третий - опять через голову, четвёртый - между ногами и так далее. Последний игрок бежит с мячом в начало колонны и подаёт его через голову назад. Так каждый из игроков передает мяч один раз через голову, а один раз между ногами. Игрок, стоящий в колонне первым, всегда передает мяч через голову. Побеждает команда, первый игрок которой раньше вернётся на свое место.

15-Эстафета "Бег"

По сигналу первый участник бежит до поворотного флажка и обратно, добежав до команды, хлопает по руке следующего участника – передает эстафету.

16-Сиамские близнецы

Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

17-Бег по кочкам

Играющие делятся на команды, игроки которых строятся в колонны по одному. Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1 - 1,5 метра друг от друга, чертят кружки диаметром 30 - 40 сантиметров по прямой или извилистой линии. По сигналу руководителя первые номера с эстафетной палочкой перепрыгивают из кружка в кружок, после чего кратчайшим путем возвращаются обратно и передают эстафетную палочку очередному игроку, который выполняет то же задание. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

18-Готовимся к походу

Команда выстраивается в ряд, перед первым участником лежит рюкзак. В 15-20 шагах от обеих команд находится посуда. Каждому игроку необходимо пробежать до посуды, взять один предмет, вернуться, положить его в рюкзак и дотронуться рукой до следующего игрока - "сдать" эстафету. Затем бежит следующий участник. Командам даётся по три очка за быстроту и за аккуратную укладку рюкзака.

19-Парная эстафета

Играющие делятся на две команды, игроки каждой команды парами выстраиваются перед чертой. Для игры берут две одинаковые кружки, наполняют их водой и ставят перед первыми парами. В 10-15 метрах перед командами чертят по одному кругу диаметром 1 метр, в каждый круг кладут по два спичечных коробка. По команде ведущего игроки первой пары берут вдвоём одну кружку (любым способом) и бегут вперёд, стараясь не расплескать воду. Добежав до круга, они так же осторожно ставят кружку в круг и берут коробки. Коробок кладётся на плечо, пара берётся за руки, соединяя их крест-накрест, и бежит к стартовой отметке, неся коробки на плечах. Вторая пара проделывает всё в обратном порядке — и так далее, пока все участники не пройдут дистанцию.

20-Мяч в кольцо

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладёт мяч, а второй игрок тоже берёт мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

21-Эстафета "Бег с тремя мячами"

На линии старта первый участник берёт удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимает их, возвращается с ними назад к команде и, не добежав 1 метра, кладёт их на землю.

22-Эстафета "Три прыжка"

Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 метров от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала первый участник, добежав до скакалки, берёт её в руки, делает на месте три прыжка, кладёт и бежит назад. Второй участник берёт обруч и делает через него три прыжка. Идёт чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

23-Путешествие в темноте

Для этой игры потребуются кегли и повязки на глаза по количеству участников. Игра командная. Кегли расставляются "змейкой" перед каждой командой. Команды, взявшись за руки, с завязанными глазами пытаются пройти дистанцию, не задев кегли. У чьей команды окажется меньше сбитых кеглей, та и победит в "путешествии". Сколько не сбитых кеглей - столько очков.