

# Физкультура дома

## Эстафета “ПЕРЕНЕСИ ПАЛОЧКАМИ”

Ребенок и взрослый держат шарик между гимнастическими палками, бегут до стойки и обратно. Передают их следующему участнику, а сами встают в конце колонны!

## Эстафета “Перевозка змеи”.

Дети, стоя друг за другом в колонне берут боком змею и поднимают её через голову, опускают на пол, перешагивают и т.д. до конца площадки, возвращаются бегом назад, змея над головой.

## **Эстафета «Велогонки»**

Велосипед заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они - велосипедисты. Каждому велодуэту, удерживая между ногами палку, предстоит «проехать» до поворотной отметки и обратно.

## **Эстафета «Тараканьи бега»**

В забеге участвуют два участника. Один встаёт на четвереньки, а второй обнимает его за талию. Всего 6 лапок. При такой конструкции надо постараться  
развить  
большую скорость.

## **Эстафета « Змея»**

Для эстафеты устанавливают 5-6 стульев, их устанавливают на линии движения. Команда выстраивается в колонну по одному, кладут руки на плечи впереди стоящего и приседают на корточки. Задача: преодолеть расстояние, до ориентира огибая и не задевая препятствия.

## **Эстафета “Стрельба из лука”.**

Мишенью будет обыкновенное ведро, а луком - обыкновенный огородный лук. У финишной прямой раскладываются луковички, их число равно числу участников команды. По сигналу игроки бросают луковичку в ведро. Побеждает команда у которой большее количество мячей достигло цели.

## **Эстафета “Грузовики”.**

Играющие держат в руках автомобильные рули – это грузовики. Им необходимо доставить срочный груз. На голову каждого положен небольшой мешочек с песком. Кто, не уронив груз, придет к финишу первым – побеждает.

## **Эстафета « Кот в сапогах»**

Для эстафеты потребуются сапоги большого размера. Первый участник по сигналу надевает сапоги и бежит вокруг ориентира по пути можно поставить кегли. Пробегая мимо, участник должен остановиться и совершить красивый поклон.