

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад «Энже»  
В. Р. Мурзагова  
от «29» августа 2023г.  
Введено в действие приказом  
Заведующего МБДОУ «Детский сад  
«Энже» комбинированного вида»  
от «26» августа 2023 г. № 38/П

Принято:  
на педагогическом совете МБДОУ  
протокол № 1

**ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ  
«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»**

Составила инструктор  
по физической культуре:  
Е. А. Александрова  
Возраст для обучения:  
дошкольники 5-7 лет

г. Заинск

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Пояснительная записка</b> .....	3
<b>I. Целевой раздел</b>	
1.1 Цели и задачи реализации Программы.....	6
1.2 Принципы и подходы к формированию программы.....	7
1.3 Планируемые результаты освоения программы .....	9
<b>II. Содержательный раздел</b>	
2.1 График учебного времени.....	10
2.2 Структура, форма, занятий .....	10
2.3 Методы организации спортивных эстафет.....	11
<b>III. Организационный раздел</b>	
3.1 Техническое оснащение.....	13
3.2 Учебно-тематический план.....	13
Литература.....	15
Приложение 1.....	16

## **Пояснительная записка**

Здоровье – состояние полного физического, психологического и социального благополучия человека (по Уставу Всемирной Организации Здравоохранения).

Программа «Весёлые старты» обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому развитию

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.)
- Закон РФ «Об образовании».
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- Устав МБДОУ «Энже»

Реализуемая программа направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств, и строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения. Основная задача – снижение заболеваемости у детей. Статистика последних лет безжалостна: последние 10-15 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей. Количество здоровых детей всего около 7-10%. Именно в детстве закладывается фундамент здоровой жизни, и если ребенок с детства привык заниматься физическими упражнениями, то это даст положительные результаты в будущем. Используя

соревнования, можно вызвать у детей положительное отношение к занятиям спортом и укреплению своего здоровья.

Соревнования способствуют максимальному проявлению двигательных способностей детей, ведут к интенсивному совершенствованию двигательных навыков и качеств. Соревнованиями можно вызвать у детей положительное отношение к усвоению техники движения; добиться быстрого осмысления двигательного задания, высокой двигательной, мыслительной, эмоциональной и творческой активности детей, развивая внимание, совершенствуя двигательную память. Соревнования могут применяться и как метод совершенствования двигательных навыков и физических способностей, и как средство воспитания морально-волевых качеств (смелости и взаимовыручки).

Влияние соревнований на мотивацию достижений у детей дошкольного возраста:

Дошкольный возраст является сензитивным для формирования основ личности ребенка и мотивационно-личностной сферы, и является основой для дальнейшего развития и вхождения в новую систему социальных отношений (школьный возраст).

На сегодняшний день большинство детей приходят в начальную школу с несформированной познавательной мотивацией. Поэтому необходимо в дошкольном возрасте формировать желание ставить цель и искать способы достижения и достигать их.

Сформированность мотиваций в дальнейшем будет являться прочной основой для формирования основ учебной деятельности.

Процесс игрового соперничества вызывает желание быть лучшим в игре (т.к. ведущая деятельность в дошкольном возрасте игровая).

Наиболее ярко соперничество проявляется в соревнованиях. Это дает возможность в социально приемлемой форме показать себя с лучшей стороны и раскрыть личностные качества: целеустремленность, настойчивость, быстроту реакции, ловкость, смелость. Немаловажную роль играет награда (игрушки,

сладости) за достижение поставленной цели, так как любые старания ребенка должны иметь поощрение со стороны взрослых и не оставаться незамеченными.

Дети, выходя на соревнования между группами или между детскими садами, чувствуют свою важность, значимость и ответственность как за свои личные результаты, так и командные достижения. Не простой задачей является для ребенка осознать, что он - часть команды и его действия должны быть согласованы с остальными участниками и подчиняться общим требованиям.

Обсуждение результатов соревнования (положительных и отрицательных) закладывает основы адекватной самооценки. Беседы помогают увидеть ребенку свои сильные и слабые стороны и поставить новые цели для самосовершенствования.

Таким образом, можно предположить, что соревнования оказывают большое влияние на формирование мотивации достижений у детей дошкольного возраста.

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Цели и задачи реализации программы**

**Цель:** Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника. Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей.

#### **Основные задачи программы:**

##### ***Оздоровительные:***

1. Разносторонне развивать все системы и функции организма.
2. Создавать условия для снятия утомления и повышения эмоционального тонуса детей.
3. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

##### ***Образовательные:***

1. Способствовать формированию и обогащению двигательных умений и навыков.
2. Формировать систему знаний об организме человека и об оздоровительном воздействии физических упражнений на него, и безопасном поведении во время выполнения упражнений и игр.
3. Способствовать развитию физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты); двигательных (функции равновесия, координации движений) и индивидуальных способностей детей.
4. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность и воображение детей.

##### ***Воспитательные:***

1. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.

2. Воспитывать нравственные качества (доброта, чувство взаимопомощи, сочувствия, справедливости, ответственности и т.д.) и морально-волевые качества (смелость, настойчивость, решительность, самообладание и т.д.).
3. Создавать условия для формирования интереса к физическим упражнениям, подвижным играм и здоровому образу жизни.
4. Прививать навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий.

***Задачи, которые реализуются в процессе обучения детей:***

1. Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.
2. Способствовать развитию у детей ориентировки в пространстве и освоению детьми различных видов движений.
3. Развитие творческих способностей.
4. Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.

***1.2 Принципы и подходы к формированию программы***

***Особенности программы:***

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.

***Принципы построения программы:***

\*Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

\*Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья на занятиях по степ-аэробике

\*Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

\* Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

\* Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе обучение ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

\*Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

\* Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении.

\* Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### ***Принципы взаимодействия с детьми:***

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.



### ***1.3 Планируемые результаты освоения программы:***

При правильно построенной программе занятий и оптимальной нагрузке у детей должны сформироваться:

1. Улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
2. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».
4. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти.
5. Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.
6. Формирование навыков безопасного поведения в спортивных состязаниях, при пользовании спортивным инвентарем.
7. Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.
8. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

## II. Содержательный раздел

### 2.1 График учебного времени

Группа	Продолжительность	Периодичность в неделю	Начало занятий	Окончание занятий
Подготовительная	30 минут	1 раза	1 сентября	31 мая
Старшая	25 минут	1 раза	1 сентября	31 мая

### 2.2 Структура, форма, занятий

#### Структура занятий:

Каждое занятие состоит из трёх частей:

- вводная часть (разминка)- 5-7 минут;
- основная часть – 15-20 минут;
- заключительная часть – 4-6 минут.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Основная часть состоит из общеразвивающих упражнения и эстафет. Заканчивается занятие упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Части занятия	Длительность	Преимущественная направленность упражнений
1. Вводная: о Строевые упражнения о Игроритмика	4 мин.	<ul style="list-style-type: none"><li>• На осанку,</li><li>• Типы ходьбы,</li><li>• Движения рук, хлопки в</li></ul>

		такт.
2. Основная:	24 мин.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Для мышц шеи,</li> <li>• Для мышц плечевого пояса,</li> <li>• Для мышц туловища,</li> <li>• Для ног,</li> <li>• Для развития мышц силы,</li> <li>• Для развития гибкости,</li> </ul>
о Общеразвивающие упражнения	6 мин.	
о Эстафеты	10 мин.	
	8 мин.	
3. Заключительная:	2 мин.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Массаж;</li> <li>• На дыхание;</li> <li>• На расслабление</li> </ul>
о Самомассаж	1 мин.	
о Дыхательные упражнения	1 мин.	

### **Формы занятий:**

1. практические занятия
2. беседы
3. игровые программы
4. спортивные тренировки
5. соревнования

**2.3 Методы организации спортивных эстафет.** Эстафеты могут быть эффективным только в том случае, если упражнения, закрепляемые в них, достаточно хорошо изучены. Поэтому сначала нужно давать задания на правильность и точность выполнения упражнений, на меньшее количество ошибок и только в последующем - кто быстрее, и кто больше выполнит упражнение. В организации эстафет применяются **соревновательный** метод физического воспитания. Данный метод предполагает системное использование игровых, соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей

привлекательностью для дошкольников. **Соревновательный метод** помогает формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств.

### III. Организационный раздел

#### 3.1 Техническое оснащение:

- Физкультурный зал
- Ноутбук
- Спортивный инвентарь: мячи большие и малые, кубики, кегли, обручи...

#### 3.2 Учебно-тематический план

Раздел		Количество занятий		
		1	2	3
1	Беседа «Как нужно соревноваться?». Эстафеты без предметов, с бегом и прыжками.	1	-	-
2	Подражание зверям и птицам.	1	-	-
3	Эстафеты без предметов в парах.	-	1	-
4	Эстафеты с мячом.	1	1	1
5	Эстафеты с гимнастической палкой.	-	1	1
6	Эстафеты с обручем.	1	1	1
7	Эстафеты с бегом и прыжками. «Чехарда»	-	1	1
8	Эстафеты со скакалкой.	-	1	-
9	Эстафеты со скамейкой.	1	-	1
10	Эстафеты с квадратам из линолеума.	1	-	-
11	Эстафеты с клюшкой.	1	1	1
12	Эстафеты в шеренгах и колоннах.	1	-	1
13	Эстафеты с различными предметами.	1	1	1

14	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	1	1
15	Веселые, быстрые эстафеты.	1	1	1
16	«Гонка за лидером».	-	1	1
17	Физкультурно-спортивный праздник.	1	1	1
	Всего:	12	12	12

## Литература

1. Е.А. Алябьева «Нескучная гимнастика» М.: «ТЦ Сфера» 2014 г.
2. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет» М.: Из-во «Мозаика синтез» 2013 г.
3. Е.Н. Варенник «Физкультурно - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера 2009 г.
4. Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» М.: ТЦ Сфера 2009 г.
5. М.Ю. Картушина «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет» М.: ТЦ Сфера 2008 г.
6. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления» М.: Линка-пресс 2000 г.
7. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» М.: Из-во «Мозаика синтез» 2013 г.
8. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» Москва 2006г.
9. Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» (в трех частях) М.: Владос 2004 г.

## **Эстафеты без предметов**

### **Индивидуальные**

Бег (в роли эстафетной палочки можно применять любой предмет).

Бег спиной вперед.

Спортивная ходьба: руки за головой; с хлопками на каждый шаг; бег с подскоками.

Короткие шаги; широкие шаги.

Бег: правым боком, левым боком.

Прыжками: правым боком, левым боком; ноги скрестно (в полете менять положение ног).

Руки держать на голеностопном суставе; на коленях.

Прыжки: на правой ноге, на левой, на обеих.

Бег в полуприседе, руки на поясе, в полном приседе, руки на коленях.

Ходьба или бег с различными движениями рук:

а) руки в стороны, вращение в кистевых суставах;

б) вращение в локтевых суставах;

в) вращение рук вперед;

г) вращение рук назад;

д) «ножницы»;

е) «полет птицы»;

ж) «басс»;

з) поднимание и опускание рук.

### **Подражание зверям и птицам**

а) «прыжки кенгуру»;

б) «зайца»;

в) ходьба на внешней стороне стопы – «медведь»;

г) на пятках, руки назад – «пингвин»;

д) «страус» – руки изображают хвост, бег широкими шагами;

е) «лиса» – мягкий бег;

ж) «прыжки лягушки»;

з) бег «рака».

Бег с опорой на руки:

«каракатица».



## **В парах**

Бег «паука»:

а) 1-й руки назад, 2-й держит за руки; назад – меняются ролями;

Бег на руках: 2-й держит за ноги 1-го – он передвигается на руках; назад – меняются ролями.

1-й бежит спиной вперед, 2-й держит за руки и направляет; назад – меняются ролями;

а) боком прыжками; б) скрестным бегом.

16. 2-й делает поворот, взявшись за руки с 1-м, затем 1-й и т.д.

1-й правой рукой берет левую руку 2-го, а левой над головой за правую руку партнера.

Бег «на трех ногах»: партнерам связывают по одной ноге (у 1-го – правую, у 2-го – левую).

1-й прыгает на одной ноге, 2-й держит другую ногу; назад – меняются ролями.

20. «Чехарда» (каждый должен выполнить определенное количество прыжков).

1-й встает ноги врозь, 2-й проползает под партнером, затем меняются ролями и т.д. (определенное количество проползаний).

## **Эстафеты с предметами**

Эстафета с мячом и обручем. На полу разложены обручи в шаге друг от друга. Участник идет с мячом в руках, бросает в каждый обруч мяч и ловит его после отскока от пола.

Катить обруч до фишки и обратно (можно между предметами).

Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Вести клюшкой теннисный мяч или малый мяч между препятствиями.

## **Эстафеты с мячом**

Бег или прыжки:

а) мяч зажимается грудью или животами;

б) можно зажать плечами;

в) головами.

Мяч держать двумя руками с партнером:

а) впереди; б) сзади; в) сбоку.

Бег в обруче (при передаче эстафеты снимать обруч и влезать в него через ноги).

1-й катит обруч, 2-й – проползает в него туда и обратно; назад – меняются ролями.

Взять обруч двумя руками, вращаться с партнером, передвигаясь вперед.

Эстафеты с гимнастической палкой

Взять гимнастическую палку двумя руками:

а) палка впереди; б) сзади; в) над головой.

«Муравьи несут соломинку»:

а) на плече; б) над головой; в) сбоку (можно 2 палки).

«Двое на коне» (палку держать двумя руками между ног).

Палку держать на ноге (можно идти, бежать, прыгать).

## **Переправа**

Средством переправы может быть: мяч, обруч, гимнастическая палка, скакалка и т.д.

Участник должен обежать колонну, затем с впереди стоящим партнером, переправиться; 2-й выполняет то же самое.

Команды по одному переправляются на противоположную сторону (передача эстафеты хлопком по руке).

## **С мячом**

Мяч можно держать двумя руками:

а) над головой;

б) за головой;

в) за спиной;

г) на плече и др.

Вести мяч ногой; катить мяч одной или двумя руками.

Отбивать мяч одной или двумя руками.

Нести мяч, стукнуть в обруч.

В каждом обруче стукнуть мячом.

а) вести мяч ногой;

б) катить между предметами.

«Меткий стрелок» (от линии бросить мяч в обруч – дополнительное очко, подобрать мяч и назад бегом, передать его).

Мяч зажимается двумя эстафетными палочками, гимнастическими палками. Бег с тремя (четырьмя, пятью) мячами (можно применять много других предметов).

а) мяч зажимается между ступнями ног;

б) между коленей (выполнять бег или прыжки).

Забить мяч в ворота ногой или рукой, затем взять мяч, назад – бег с мячом.

Бежать или катить мяч по узкому коридору, можно по скамейке.

## **С гимнастической палкой**

Изображение пловца на лодке. В полуприседе или в приседе, взявшись за конец или середину.

«Велогонщик» или «конник-спортсмен» (палку держать между ног за конец или середину).

Палку держать вертикально одной рукой.

Держать палку:

- а) за спиной;
- б) за головой;
- в) на плече;
- г) перед грудью.

С отмериванием отрезка длиной палки (расстояние до фишки).

### **С обручем**

Катить обруч (можно между предметами).

Добежать до обруча, пролезть через него (можно сделать препятствия).

Держать обруч:

- а) над головой;
- б) перед собой;
- в) за спиной;
- г) бег в обруче;
- д) на поясе;
- е) одной рукой.

Пробежать через обручи.

Бег «змейкой» и пролезть через обручи.

### **Со скакалкой**

Прыжки через скакалку: в паре с продвижением вперед.

1-й бежит на всю длину скакалки, затем стоит, пока 2-й выполнит то же самое и т.д.

Прыгать через скакалку с продвижением вперед (вращать одной рукой сбоку).

Бег со скакалкой.

Добежать до скакалки, сделать определенное движение.

### **Со скамейкой**

Преодоление скамейки как препятствия:

- а) с опорой на руки;
- б) на коленях с опорой на руки (разными способами);
- в) на животе с подтягиванием рук.
  - прыжки через скамейку;
  - прыжки на скамейку и соскок;
  - бег по скамейкам и через них.

### **С квадратами из линолеума**

Бег между препятствий; бег или прыжки по «кочкам» (на одной, на двух ногах; расположение «квадратов» по усмотрению учителя).

Размещение «квадратов» на одной линии. Прыжки, назад – бег между препятствий.

Преодоление расстояния с помощью двух «квадратов».

В каждый «квадрат» или обруч нужно положить кубики или другие предметы; 2-й участник должен собрать их и т.д.

1-й участник должен собрать предметы, находящиеся в обруче или за чертой, передать 2-му – он должен вернуть в и.п. и т.д.

Участник должен добежать до «квадрата» или обруча, стукнуть эстафетной палочкой определенное количество раз.

Участник должен стукнуть определенное количество раз в каждом «квадрате» палочкой.

### **С клюшкой**

Вести клюшкой теннисный мяч или малый мяч между препятствиями.

Вести по узкому коридору (отметить мелом или двумя шнурами).

Вести мяч клюшкой, загнать мяч в лунку – ограниченное место; назад – бег (мяч и клюшку нести в руках).

### **В колоннах**

Ведущий должен передать мяч 1-му участнику, тот возвращает и приседает, затем ведущий передает 2-му и т.д. до последнего; замыкающий передает и встает предпоследним, пока не встанут все.

Мяч передавать над головой до последнего, замыкающий встает впереди колонны и т.д.

Передача мяча в колоннах: 1-й передает мяч 2-му, тот передает мяч назад и уходит в конец колонны и т.д. до и.п.

Катить мяч под ногами, передача мяча под ногами (см. эстафету № 79).

Передача мяча с боку, правого или левого: 1-й – с правого, 2-й – с левого и т.д.

### **В шеренгах и колоннах**

Две шеренги лицом друг к другу; передача мяча партнерам впереди себя; передача за спиной.

Передача мяча впереди через одного участника.

Участники становятся в 2 шеренги на определенном расстоянии; 1-й бежит с мячом (может катить мяч или отбивать) между участниками команды до последнего; мяч передают до направляющего и т.д., пока 1-й не встанет на свое место.

Составление «паровозика» (1-й берет 2-го за руки и т.д., пока вся команда не перебежит линию финиша).

Бег в колоннах:

- а) одну руку вперед, другую через плечо;
- б) правую руку вперед, левую руку через правый бок;
- в) руки на плечи партнерам;
- г) руки на пояс;
- д) держась за руки (одну назад, другую вперед).

«Вьюн»: 1-й делает поворот, 2-й берется за его пояс и поворачивается, затем 3-й за 2-го и т.д., пока вся команда не выполнит поворот.

Игроки передают мяч ученикам встречной колонны, после передачи бегут в конец своей колонны.

1-ые передают мяч водящим и бегут на их места, пока те передают 2-ым и бегут в конец колонны и т.д.

Игроки передают мяч участникам встречной колонны и бегут в конец колонны; они выполняют то же самое с другой стороны.

### **С преодолением препятствий**

Через 1-ю скакалку нужно перелезть, под 2-ю пролезть; назад - то же самое.

«Мышеловка»: участники должны пролезть под скакалками.

Пройти по скакалке, натянутой на полу, с различным положением рук (по усмотрению учителя).

С учетом инвентаря, его количества и размера площадки учитель составляет полосу препятствий по своему усмотрению.

### **Эстафеты в кругах**

«Вызов номеров». Инструктор называет любой номер, участники под этими номерами должны обежать свою команду с внешней стороны, забежать в «ворота» (где вышел), поднять мяч вверх.

«Вызов номеров». В двух колоннах (в любых простых или комбинированных эстафетах).

В двух командах количество участников должно быть одинаково.

Дети стоят спиной к ведущему, который находится с мячом в кругу. Инструктор называет любой номер ученика, ведущий дает ему мяч, тот возвращает и поднимает мяч вверх.

«Мяч по кругу»:

а) мяч передавать партнеру справа (слева); мяч, сделав круг, доходит до 1-го, тот поднимает его вверх;

б) можно катить по полу.

Мяч через одного в любую сторону. Если количество учеников четное, то эстафету проводить 2 раза и начинать со 2-го (ведущий, получивший мяч, поднимает его вверх).

### **Веселые эстафеты**

Бег в бумажной кепке (руками не держать); бег по газетам.

Бег с зажженной свечой (если свеча потухает, то команда считается проигравшей).

«Бег кота в сапогах» (лыжные ботинки большого размера); бег в «корзинках» из линолеума.

Бег с теннисной ракеткой (можно для бадминтона) и мячом на ней (можно подбрасывать).

### **Быстрые эстафеты**

«Быстрый автограф»: нужно подбежать и быстро взять предмет.

«Фрукты овощи»: одна команда собирает фрукты, другая овощи т.д.

«Позвони в колокольчик» каждый, участник по одному, бежит к колокольчику, звонит в него и возвращается в свою команду.