**Спортивная эстафета «Мы за здоровую нацию».**

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие гости и ребята!Сегодня здесь проходит спортивная эстафета «Мы за здоровую нацию», в которых принимают участие наши веселые, озорные ребята.

Спорт ребятам очень нужен!  
Мы со спортом крепко дружим!  
Спорт - помощник, спорт - здоровье,  
Спорт - игра, физкульт-ура!

**Давайте поприветствуем состав нашего жюри:**

**1“Домашнее задание”.** Команды представляют свой девиз, приветствуют друг друга, жюри, болельщиков.

**2Эстафета "Игольное ушко"**

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. И так на обратном пути. (4 Обруча, конусы)

**3Эстафета** «**Поменяй местами»**

По сигналу стоящий первым в колонне с кубом в руках, бежит к обручам, кладёт в него куб и забирает мяч. После этого он бежит к колонне и передаёт мяч следующему участнику, стоящему за ним в колонне. Игрок (второй) бежит с мячом в руках к обручу, забирает из него куб, а мяч оставляет и т.д. (4 Обруч, 4 Мяча, 4 кубика)

**4Эстафета "Передал - садись!"**

Играющие делятся на несколько команд, по 7 - 8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 метров становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передаёт мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание. (4 Мяча)

**5Эстафета: «Пронеси два мяча»**

Первые участники держат два маленьких мяча в руках, бегут вокруг стойки и отдают мячи следующим игрокам. Мячи ронять нельзя! Победит та команда, которая пробежит быстрее и ни разу не уронит мяч. ( конусы, 8 мечей)

**6Эстафета – «Три прыжка»**

Для выполнения этой эстафеты необходимо положить на расстоянии 8—10 м от линии старта скакалку и обруч. После сигнала первый участник, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет ее и бежит обратно передавать эстафету следующему игроку. Второй участник, достигнув лежащих предметов, берет обруч и делает через него три прыжка (как через скакалку). Третий участник прыгает через скакалку, следующий — через обруч и т. д. Победа достается самым быстрым. (конусы, скакалка,обруч).

**7Эстафета «Волна».** Команды выстраиваются параллельно, игроки в команде стоят колонной в затылок друг другу на расстоянии одного шага от другого. Первые номера в командах кладут перед собой мяч так, чтобы до него можно было сделать один шаг. По сигналу ведущего первый номер, наклонившись вперед, берет руками мяч, поднимает его над головой, и, отклонившись назад как можно дальше, передает мяч стоящему за ним второму номеру команды. Второй номер, наклонившись вперед, принимает мяч и передает его назад через свои широко расставленные ноги. Третий номер передает мяч как первый, четвертый – как второй, мяч путешествует по шеренге игроков поочередно: над головой – под ногами, над головой - под ногами, совершая волнообразные движения. Побеждает та команда, которая, не сделав ни одной ошибки, не уронив мяч, быстрее сумеет передать мяч от первого номера до последнего. (4 Мяча)

**8Эстафета "Бег в мешках"**

Дети строятся колонны, расстояние между колоннами - 3 шага. Придерживая мешки руками возле пояса, они прыгают до обозначенного места (флажка, палочки, или другого предмета). Обежав его, дети возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков, передают их следующим. Так продолжается до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполнят задание. ( 4 мешка)

**9Эстафета «Ложка» (ложка +теннисный шарик)** Участник бежит, неся перед собой в ложке теннисный шарик, не допуская касания шарика пола, обегая ориентир, возвращаясь так же обратно к линии старта, передает эстафету следующему. (4 ложки, 4 теннисных шарика)

**10Эстафета «Бег на трёх ногах».** У двух игроков связывают ноги: правую ногу одного и левую ногу другого. Обнявшись друг с другом, игроки передвигаются до противоположной стены и обратно. Затем точно так же следующая пара «близнецов». (4 Резинки)

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Какие вы все спортивные, ловкие, сильные.

**Ведущий:** Подведение итогов всех конкурсов жюри объявляет победителей и награждения

**Ведущий:** Вот и закончилась наша спортивная эстафета. Все участники команд показали свою силу, быстроту, ловкость. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций!