**Веселые старты**

**1 эстафета: Челночный бег**

**Ведущий:**

Чтобы прыгать научиться

 Нам скакалка пригодится

 Будем прыгать высоко

 Как кузнечики – легко.

 **2 эстафета: Бег  со скакалкой**

***Инвентарь: скакалки***

**3 эстафета: «Самый быстрый»**

***Инвентарь: обручи, скакалки***

Бег до скакалки -  прыжки на скакалке 3 раза – бег обратно  – передача эстафеты

**4 эстафета: “На одной ноге”**

Прыжки до ориентира на одной ноге, после сменяем ногу – на другой ноге бегут до команды, передают эстафету.

**5 эстафета: «Кенгуру”**

***Инвентарь: мячи***

Зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

Для занятий, как известно,

 Обруч нам необходим.

 И красиво, и полезно

 Упражненье делать с ним.

**6 эстафета**

***Инвентарь: обручи***

4 обруча разложены один за другим. Бегут к обручам, берут его двумя руками, поднимают над головой и пролезают через него. Обруч кладут на место и бегут к следующему обручу. Обратно возвращаются бегом по прямой.

**Ведущий:**

Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки,

Обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

**7 эстафета: «Самый меткий»**

***Инвентарь: обручи, мячи***

Капитаны команд стоят на расстоянии от своих команд, лицом к ним, в руках у каждого обруч. Игроки по очереди пытаются попасть в обруч мячом.

**8 эстафета:** **«Эстафета с3 мячами »**

***Инвентарь: мячи***

**9 эстафета: «Двойной цепной паровозик»**

В эстафете принимают участие все участники команды,  начиная с первого, который бежит до ориентира и обратно, цепляет второго,  бегут до ориентира и обратно, оставляя первого и цепляя третьего и т.д.

 **Ведущий:**

Чтоб проворным стать атлетом

Вам, напоследок – эстафета!!!

 Будем бегать быстро, дружно

 Победить вам очень нужно!

**10 эстафета** : «**Эстафетная палочка»**

***Инвентарь: эстафетные палочки.***

Каждый участник бежит до ориентира и обратно,  передавая эстафетную палочку