

**Примеры эстафет. До финиша можно передвигаться:**

Бегом

Бегом задом наперед

На четвереньках

На корточках

Прыгая на одной ноге

Прыгая на двух ногах

Прыгая боком

Прыгая, как лягушка

С завязанными глазами

Упираясь сзади руками в пол

Кувыркаясь вперед или назад

Прыгая со скакалкой

Прыгая в мешке

Парами, взявшись за руки

Парами, спиной друг к другу

Парами, на закорках у друга

Парами, взявши другого за ноги

Втроем. Когда двое несут третьего на сцепленных руках

**Кроме того, двигаясь к финишу, участники могут выполнять какие-либо действия:**

Передвигаться только по газетам

Перелезть через стремянку

Проползти под стулом

Провести мяч с помощью рук

Подталкивать мяч головой

Подбрасывать мяч

Собирать разбросанные предметы

Подметать разбросанный мусор

Переливать воду из одного стакана в другой

Перепрыгивать через скамейку

**Для усложнения эстафеты участникам дают в руки различные предметы. Итак, бегать можно:**

- С горячей свечой
- С яйцом на ложке
- С ведром воды
- С кастрюлей на голове
- С книгой, прижатой подбородком к туловищу
- С обручем
- С кочаном капусты на голове
- С воздушным шаром на лопате
- С подушкой в зубах
- С мячом между колен

**Очень смешными получаются эстафеты с переодеванием, когда на старте один игрок снимает с себя, а следующий надевает различные предметы. Это могут быть:**

- Валенки, шуба, шапка и варежки
- Зонт, плащ и шляпа
- Ведро, швабра и халат уборщицы
- Клоунский нос и парик
- Шляпа, повязка и пистолет пирата
- Поварской колпак, фартук и поварешка
- Длинная юбка, шляпка и веер
- Пижама и горшок
- Ласты и маска
- Большие резиновые сапоги, ведро и удочка

На финише каждый из игроков может выполнять какое-либо действие:

- Пришить пуговицу
- Выпить стакан воды
- Построить один этаж дома из кубиков
- Наполнять емкость принесенной с собой водой
- Нарисовать свой штрих на общей картине.

**Совмещая все эти виды движений и действия, вы сможете организовать огромное количество разнообразных и неповторимых эстафет, и любой праздник пройдет просто здорово!**