

АТАКУЮЩАЯ ТРОЙКА

Для игры нужен шест (или веревка) длиной до 2 метров. Дистанция для бега 15-20 метров. Вся тройка садится верхом на шест, капитан – впереди. Каждый в тройке одной рукой поддерживает шест, а другую кладет на плечо впереди стоящего.

АЯКСЫ

Аяксы – древнегреческие герои, которые никогда не разлучаются. Станьте лицом к друг другу и устройте забеги на 20-25 м вперед и столько же назад. Кто скорее вернется на финиш, тот и победит.

ГОЛОВОЙ, РУКОЙ И НОГАМИ

Надо пройти дистанцию в 50 метров, положив на голову книжку в переплете, держа в левой руке стакан, полный воды, в правой – метлу, подгоняя ногами небольшой мяч. Пришедший первым получает 20 очков, вторым – 15, третьим – 10. Но у играющих отбирается по одному очку за каждое падение книги с головы и за воду, пролитую из стакана.

ГОНКИ С ЗОНТИКОМ

Эта игра хороша тем, что её можно проводить в любую погоду. В забегах участвуют пары, передавая другой паре свой зонтик (вместо эстафетной палочки).

ГОНКИ СО СКАКАЛКАМИ

Прыгать через скакалку можно не только в одиночку, но и парами. При этом можно не стоять на месте, а бежать вперед. Проведите такое соревнование: кто быстрее пробежит 20-30 метров, все время подпрыгивая через скакалку.

ЗАКОРКИ

Мальчики по очереди катают друг друга на закорках, стараясь пройти с партнером на спине 10 метров. Затем меняются ролями.

ЗАЯЦ

Игрок должен сделать 12 прыжков, сомкнув ноги. Кто прыгнет дальше, тот выигрывает.

ЛЕБЕДЬ, РАК И ЩУКА

Для игры нужно три каната, связанные в центре узлом или закрепленные на одном кольце. Три команды («лебедь», «рак» и «щука») стараются перетянуть друг друга.

НЕ УРОНИ МЯЧИК

Играющие становятся парами и палочками зажимают мячик, чтобы он не упал (если упал - поднять). Дистанция для бега составляет 15-20 метров.

НЕВЕСОМБОЛ

Играют две пары. Вместо ворот – кольцо на стойке. Задача каждой пары – шелчком перепасовать шарик так, чтобы он влетел в кольцо соперников. Если шарик упадет на землю, право первого удара по нему получает соперник. Играют два тайма по 3 минуты.

ПАС-БОЛ

Пары перебрасывают мяч друг другу, при этом каждый имеет право делать не больше трех шагов, подбрасывая мяч вверх и не ударяя его об землю. Задерживать мяч в руках не разрешается.

ПАС-ВОЛАН

Между двумя столбами натяните бечевку длиной 2-3 метра. Ударяя ракетками по волану, надо пройти вдоль бечевки вперед и назад так, чтобы сделать 5 ударов, двигаясь вперед, и 5 ударов, двигаясь назад. При этом волан падать не должен.

ПАС-ЗИГЗАГ

Поставьте на дорожках 8-10 кеглей для каждой пары соревнующихся. Гоните мяч ногами, проводя его между кеглей, пропускать кегли нельзя.

ПЕРЕПЛЕТКИ

Станьте парами и подайте друг другу руки так, чтобы они образовали переплетки. А теперь попробуйте пробежать 30-50 метров. Побеждает пара, которая первой добежит до финиша.

ПОСКАКУШКИ

Участвуют команды по 5 человек. Играющие становятся цепочкой, берут левой рукой левую ногу стоящего впереди, образуя пятерку поскакушек. Дистанция для прыжков 10-15 метров.

ТИШЕ ЕДЕШЬ – ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ

Один играющий катит обруч от старта к финишу, а второй должен в это время ловко перескочить через него. Побеждает та пара, которая ни разу не уронила обруч на маршруте и большее число раз проскочила через него. Каждый удачный проход через движущийся обруч дает выигрыш в 5 очков. Кто больше набрал, тот и победил.

ТРЕНОГИ

У каждой пары беглецов ноги связаны шарфом или ремнем. Получается, что у каждой пары бегунов как бы три ноги, а не четыре.

ЭСТАФЕТЫ

- Бег с карточкой, на которой пример с арифметическим действием. Решить его надо на отрезке своей дистанции.
- Бег вдвоем, обнявшись
- Бег на четвереньках
- Бег с кочаном капусты на голове
- Бег «задом наперед»
- Бег прыжками боком
- Бег прыжками на одной ноге

- Бег по-лягушачьи (руки вперед и на землю, прыжок ногами из положения на корточках)
- Передвижение «тачкой». Один держит другого за ноги, а тот идет на руках как тачка
- Бег с двумя стаканами. Один с водой, другой пустой. Бегун на ходу переливает воду, стараясь не разлить хотя бы половинку стакана

ЯНУСЫ

В древности римское божество Янус изображался с двумя лицами, обращенными в противоположные стороны. Станьте спиной друг к другу, переплетите руки и устройте забеги на 20-25 метров. Сначала один бежит вперед, а другой позади, а затем меняются ролями. Кто быстрее – та пара побеждает.