

## Эстафеты «Ледовые виды спорта»

### 1. «Лёд»

Оборудование: 1 стойка, гимнастическая палка, буквы из картона, коврик.

Ход проведения:

На расстоянии 4м от линии старта (конуса) кладется гимнастическая палка.

Около конуса (линии старта) лежит коврик с буквами из картона. По команде «Марш!» 1 участник берет первую

букву «Л» бежит до гимнастической палки, кладет её сверху палки и бегом возвращается, передаёт эстафету-хлопком следующему. 2 участник берет вторую букву «Ё», бежит до гимнастической палки, кладёт её и бегом возвращается, передает эстафету. 3 участник берет последнюю букву «Д», бежит до гимнастической палки, кладёт её и бегом возвращается обратно. Таким образом составляется слово «Лёд». Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

*Если буква лежит не ровно, то участники команд могут их поправлять в тот момент, когда будут выкладывать свою букву.*

### 2. «Конькобежный спорт»

Оборудование: 2 стойки, 2 листа.

Ход проведения:

На расстоянии 4м от линии старта (конуса) ставится стойка. Около линии старта (конуса) лежат 2 листа бумаги - это коньки. По команде «Марш!» каждый участник команды встаёт на листы бумаги, двигается до стойки и обратно, не сходя с них, как на коньках и передаёт коньки (листы) следующему.

Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

*Если участник сходит с листов, то ему нужно вернуться на то место и в то положение, где он сошёл.*



### 3. «Парное фигурное катание»

Оборудование: 2 стойки, мяч.

Ход проведения:

На расстоянии 4м стоят 2 стойки. 1 и 2 участник встают в пару, держась за руки и зажимают мяч у себя между животами. По команде «Марш!» пара детей бегут, до стойки и обратно. Затем 2 и 3 человек встают в пару, бегут с зажатым мячом до стойки и обратно. После мяч зажимают 3 и 1 человек и выполняют бег до стойки и обратно. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

*Если мяч падает то пара должна поднять мяч и вернуться на то место, где был потерян предмет и продолжить эстафету.*

### 4. «Кёрлинг»

Оборудование: 1 стойка, набивной мяч, швабра, ворота или 2 стойки.

Ход проведения:

На расстоянии 4м от линии старта (стойки) стоят воротики или 2 стойки (расстояние между стойками 1м). По сигналу первые участники при помощи швабры проводят набивной мяч по дорожке и загоняют его в ворота или между 2 стоек. Затем берут набивной мяч в руки, возвращаются назад и передают мяч и швабру следующему игроку. Побеждает та команда, в которой быстрее всех поменялись все участники и вернулись в исходное положение.

*Набивным мячом необходимо попасть в ворота. Если участник не попадает, ему необходимо вернуться в то место откуда не получился удар и продолжить эстафету.*

