21 .04.2020 г Тема : Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».

Рак пятится назад

Команды строятся в колонны по одному. Перед каж­дой командой в 10—15 м ставят по флажку. По сигна­лу первые игроки поворачиваются кругом и идут к флажкам спиной вперед, обходят их справа и точно так же — спиной вперед — возвращаются на место. Как только они перейдут линию старта, отправляются в путь вторые, затем третьи игроки и т. д. Выигрывает команда, закончившая соревнование первой.

Во время движения оглядываться не разрешается.

Скорый поезд

В 6—7 м от каждой **команды** ставят флажки. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бе­жать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету игроки, и вместе они снова проделывают тот же путь и т.д. Играющие дер­жат друг друга за локти и во время ходьбы двигают руками наподобие паровозного шатуна. Когда передний игрок — паровоз — возвратится на место с полным со­ставом, он должен подать протяжный гудок. Выигрыва­ет команда, первой прибывшая на станцию