

\* Туристские игры -  
эстафеты и соревнования  
для всей семьи



# «Семейная игра – эстафета»

Принимают участие две – четыре семьи, каждая из трех человек

(мама, папа и ребенок; маму или папу может заменить старшая сестра или брат)

На линии старта размещается мама с ребенком, а папа располагается на середине пути,

## Участники выполняют следующую цепочку действий:

по команде начинают бег мама с ребенком, взявшись за руки (10 м.)

ребенок пролезает между ног у мамы;

мама приседает на корточки, а ребенок перепрыгивает через нее способом, ноги врозь,

(по типу игры в чехарду) 2 раза подряд;

держась за руки, бегут по бревну до папы;

бег папы с ребенком на плечах и ведение мяча ногой между расставленных на

расстоянии одного метра рюкзаков (3 м.) туда и обратно;

бег по прямой друг за другом, держась за плечи впереди бегущего игрока, ребенок

бежит первым.

**«ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»** общая протяженность -10 м.

**КОЧКИ**, прыжки с кочки на кочку, стараясь не попасть в болото;

**НЕ НАМОЧИ НОГИ**, ходьба по бревну;

**ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ РОВ**, ширина около метра;

**ВОЛЧАТНИК**, (подлезание по-пластунски под натянутую между колышками веревку);

**КТО БЫСТРЕЕ** (бег в обратном направлении по прямой, с передачей эстафеты следующему игроку).

## «Чей прыжок дальше»

Участниками этой игры могут быть взрослые и дети любого возраста.

Соревнования можно организовать между семьями или смешанными командами, если силы не слишком равны.

Первый член команды осуществляет прыжок в длину с места от намеченной линии, на его следы становится следующий игрок и прыгает дальше и т. д., включая последнего игрока. Выигрывает та команда, длина коллективного прыжка которой больше.

## «Самый внимательный»

*игра для детей 4 – 7 лет*

Взрослый маскирует на поляне 10 – 15 предметов (обувь, бейсболки, мяч, ракетки и т. п.) Затем сообщает об этом участникам. Когда будет найден последний предмет, игра закончится. Затем роль ведущего можно поручить кому – то из детей.

## «Не заблудись»

*игра для детей 5 – 8 лет*

Дети делятся на две и более разновозрастных команды, в каждой не менее 2 человек. Каждая команда получает определенное название, например, Волчата, и, Зайцы, можно обозначить цветом, порядковым номером. По маршруту длиной около 200 метров в укромных местах (под кустом, на дереве, с обратной стороны пня, под бревном и т. П.) развешиваются 8 – 10 карточек с обозначением названия команды. По сигналу ведущего команды начинают движение по заданному маршруту. Побеждает та команда, которая придет к финишу за минимальное время и соберет все карточки.

# «Точный глазомер»

*игра для детей 7 – 9 лет*

Участникам предлагается на глаз определить количество шагов до куста, дерева, палатки и т. п. Ответы проверяются. Победители получают звание, Острый глаз.

**В добрый путь!**