«Папа , мама , я – спортивная семья»

# Цель: пропаганда здорового образа жизни.

# Задачи: способствовать развитию ловкости, силы, смелости, чувства коллективизма, взаимопомощи, популяризации физической культуры.

# (участвуют 3 команды)

#  I конкурс Эстафета с мячами и скакалками

# Инвентарь: волейбольные мячи, обручи ,гимнастические маты по 3 штуки .

# 1)папа, зажав между коленями мяч, прыжками перемещаетсядо лежащего в 10 метрах от старта обруча; кладет в него мяч, берет скакалку, возвращается к команде и передает скакалку маме.

# Методические указания: при потере мяча начинать с того же места.

# 2)мама прыгает через скакалку, бежит к гимнастическому мату (в 10м от линии старта); ложится на него лицом вниз, руки сцеплены за спиной, затем, не поворачиваясь, встает, не расцепляя рук, и возвращается к финишу, прыгая через скакалку.

# 3)капитан бежит к гимнастическому мату, делает кувырок вперед, берет лежащий мяч, затем поворачивается кругом; выполняет кувырок вперед(держа мяч в руках) и бежит к финишу.

# Методические указания: кувырки выполнять правильно. Победитель игры- команда, показавшая лучшее время.

# II конкурс : Комбинированная эстафета

# Инвентарь: 6 кеглей и 3 набивных мяча.

# 1)папа передвигается «каракатицей» до отметки(линии, обозначенной в 10 метрах от старта) и бегом возвращается к финишу.

# 2)капитан преодолевает это же расстояние, прыгая «зайчиком», назад возвращается бегом.

# Методические указания: прыжки выполнять до полного приседа.

# 3)мама бежит до отметки, поставив на ладони обеих рук по кегле, при возвращении к линии старта держит кегли в руках.

# III конкурс: Собери быстрее мячи

# Инвентарь:9 волейбольных мячей, 3 обруча,3 сетки.

# 1)папа кладет в сетку 3 мяча и бежит к обручу, лежащему на полу, оставляет там сетку с мячами и возвращается к исходной позции.

# 2)капитан бежит к обручу, вытаскивает мячи из сетки, кладет их в обозначенное место и возвращается к своей команде.

# 3)мама бежит к мячам, подбирает их, кладет в сетку и бежит к финишу.

# IVконкурс: эстафета с гимнастическими палками.

# Инвентарь: 3 гимнастические палки.

# У капитанов гимнастические палки ,которые они держат перед

#  собой двумя руками (широким хватом). По команде капитаныопускают перед собой палки, переступают через них сначала одной, потом другой ногой. После этого они передают палки за спиной мамам, те выполняют то же и передают палку папам. А папы возвращают их капитанам, но другим способом – над головой.

# Методические указания: семьи строятся в колонны по одному у линии старта на расстоянии вытянутой руки.

# V конкурс: «Перекати мяч»

# Инвентарь: 3 волейбольных мяча, 3 теннисных мяча, 3 набивных мяча, 3 шарика для настольного тенниса.

# 1)капитан бежит до отметки и катит по полу мяч, таким же путем возвращается обратно к команде.

# Методические указания: не отрывать руки от мяча.

# 2)мама бежит до отметки, катя аналогичным образом два мяча.

# 3)папа бежит, удерживая шарик на теннисной ракетке и возвращается к финишу.

# VI конкурс: « Чей прыжок дальше?»

# Инвентарь: 3 рулетки, 3 кусочка мела.

# Капитан прыгает с места в длину, место его приземления служит отметкой, от которой отталкивается мама, место приземления служит стартовой отметкой для прыжка папы.

# VII конкурс: Конкурс капитанов.

# Инвентарь: 9 волейбольных мячей, 15 кеглей.

# 1)капитаны пытаются сбить максимальное количество кеглей.

# 2)задание «Угадай, какая это сказка»: определяют персонаж или сюжет сказки, кто изображен на картинке и кто автор.

# 3) «Мишки и шишки» - рассыпанные на полу игрушки (кегли) капитаны собирают лапами игрушечных плюшевых медведей. Выигрывает тот, кто собрал большее число шишек.(кеглей)

# VIIIконкурс: «Сцепка вагонов»

# Инвентарь: 9 набивных мячей.

# 1)папа обегает 3 мяча и возвращается к команде.

# 2)папа и мама, взявшись за руки, следуя друг за другом обегают все мячи и возвращаются к команде.

# 3)все члены команды выполняют то же задание.

# Методические указания: руки не разрывать.

# IХ конкурс: «Кто быстрее»

# Инвентарь: 3 обруча, 20 надувных шаров.

# По сигналу семьи подбегают к шарам и привязывают их к гимнастическим обручам.

# Методические указания: каждый член команды должен привязать 3 шарика.

# Подведение итогов.

# Награждение победителей.

Vм

1)

ИИ

Инвентарь

#