

Программа спортивных соревнований

«Вместе с мамой, вместе с папой»

5 декабря 2018 г. гимназия № 96

сбор в 19.00

Участники : два взрослых(мама, папа) ребёнок 6-7 лет.

Цель: приобщение семей к ЗОЖ, создание хорошего эмоционального настроения.

Задачи: определение самой спортивной семья для участия в районной спартакиаде.

Эстафеты

Длина дистанции не более 30 м (15м. в одну сторону и 15 м. обратно).

1. **«Передай кеглю»** (выполняется 2 раза)

Команда встаёт в колонну по одному: ребёнок, мама, папа. У ребёнка в руках кегля. По команде, ребёнок бежит между фишками «змейкой»(3 фишки), обегает поворотную фишку, таким - же способом возвращается к команде, передаёт кеглю следующему.

2. **«Поменяй предмет»** (выполняется 2 раза)

Команда встаёт в колонну по одному: ребёнок, мама, папа. У ребёнка в руках кегля. На расстоянии 15м. лежит обруч, в обруче кубик. По команде, ребёнок бежит до обруча, кладёт в обруч кеглю, а из обруча забирает кубик, возвращается к команде и передаёт эстафету с помощью кубика. Следующий участник повторяет действия первого, меняет кубик на кеглю и т. д.

3. **«Весёлый мяч»** (выполняется 2 раза)

Команда встаёт в колонну по одному: ребёнок, мама, папа. У ребёнка в руках мяч. По команде, ребёнок держа мяч в руках бежит до фишки, обегает её, бегом возвращается к команде передаёт мяч маме. Мама бежит отбивая мяч рукой об пол, передаёт мяч папе, папа ведёт мяч ногой.

4. **«Комбинированная»** (выполняется 2 раза)

Команда встаёт в колонну по одному: ребёнок, мама, папа. У ребёнка мяч - «прыгун», у мамы обруч, у папы обычный мяч. По команде ребёнок прыгает на мяче – «прыгуне» до фишки, обратно – гладкий бег. Мама преодолевает дистанцию, прыгая через обруч, как через скакалку. Папа преодолевает дистанцию прыжками с зажатым мячом между ног.

5. **«Репка»** выполняется 1 раз

Команда встаёт в колонну по одному: папа, мама, ребёнок. По команде, папа бежит до фишки, обегает её, возвращается к команде, берёт маму за руку, бегут до фишки и обратно, берут ребёнка за руку, обегает фишку, и троём бегут на финиш.

6. **«Конкурс капитанов»** выполняется 1 раз

Взрослые распределяются по дистанции, стоя боком к капитанам (детям) и держа обручи перед собой на полу. По команде, ребёнок пробегает через обручи, обегает поворотную фишку и таким же способом бежит обратно на финиш.

Участники должны быть одеты в спортивную форму и обувь (кроссовки).