

## **"Папа, мама, я – спортивная семья".**

1. Первыми начинают папы: обводят футбольным мячом стойки до флажка и возвращаются таким же способом. Вторыми начинают мамы: переноска воздушного шарика на бадминтонной ракетке до стойки и обратно. Третьими начинают дети: ведение баскетбольного мяча (необходимо так же как папы обвести кегли или стойки). И назад финишировать.
2. Папы сажают ребенка на плечи. Мама подает баскетбольный мяч. Ребенок должен броском попасть в баскетбольное кольцо. На игру дается 90 секунд (считается количество попаданий) (этот конкурс могут выполнять одновременно две или несколько команд, в зависимости от наличия баскетбольных колец).
3. Все команды строятся в колонну по одному в произвольном порядке у общей линии старта. Первые номера прыгают в длину с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно. Замер производится по пяткам первого касания пола. Вторые номера прыгают с места приземления первого и т.д. Места команд определяются по дальности отметок последних (3-х) участников.
4. Команды строятся у стартовой линии в колонну и по свистку каждый участник команды на перегонки прыгает в мешке до стойки и возвращается тем же способом, передает эстафету следующему участнику.
5. Конкурсы «Кто быстрее».
  - 5.1. Бег с эстафетной палочкой (выполняет вся семья, поворотная стойка – 15 метров).
  - 5.2. Каждая семья строится за общей линией старта в колонну по одному во главе с папой, а замыкающий - ребенок. Перед каждой колонной на расстоянии 15 метров, установлена поворотная стойка. У папы в руках гимнастический обруч. По сигналу он надевает его на пояс и бежит вперед, обегает стойку, возвращается к колонне и вместе с мамой в одном обруче проделывает то же самое. Затем к ним присоединяется ребенок, и они вместе совершают "космический полет". Выигрывает семья, участники которой быстрее вернуться в исходное положение.
  - 5.3. По сигналу первая пара (мама и ребёнок) делает передачу мяча друг другу в движении от груди двумя руками, обегает стойку, возвращаются к папе, мама остаётся. Ребёнок в паре с папой также делают передачу мяча друг другу в движении и возвращаются к маме, финиш. Побеждает команда – семья, первой закончившая игру – эстафету.
  - 5.4. Представим себе, что вся семья пошла в многодневный поход. На пути следования ребенок подвернул ногу. Ему необходима передышка. Задача участников – на сцепленных руках перенести ребенка вокруг стойки и вернуть на место старта. Места команд определяется по порядку финиширования (по времени).
  - 5.5. По одному ребенку от команды. одновременно выполняют прыжки через скакалку. Считается количество прыжков за 30 секунд. Побеждает участник, у которого количество прыжков больше.
6. При равенстве очков у двух команд, команды соревнуются в перетягивании каната.