



Конкурсные задания
на празднике

«Папа, мама и я - спортивная семья»

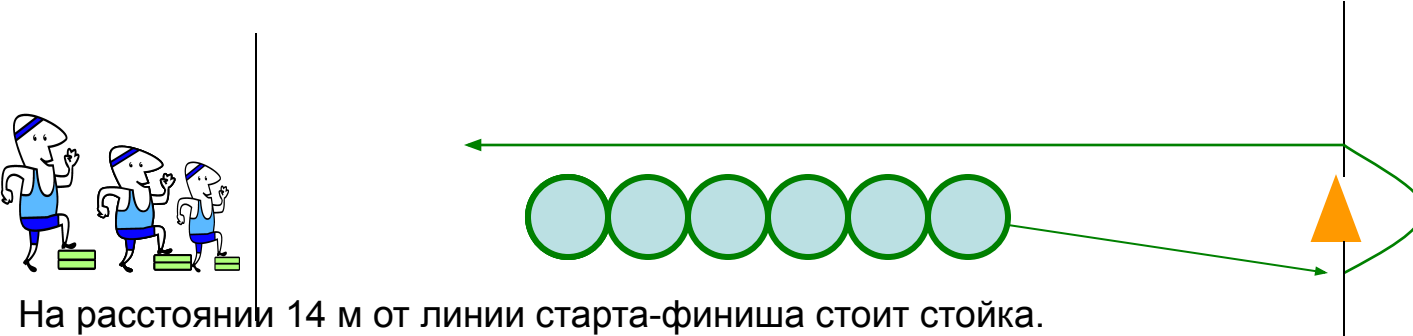
4 ноября 2010



1. Эстафета (участвуют все члены семьи).
2. Конкурс для мамы.
3. Конкурс для ребенка.
4. Конкурс для папы.
5. Эстафета (участвуют все члены семьи).



1-я эстафета «Обручи»



На расстоянии 14 м от линии старта-финиша стоит стойка.

На середине дистанции вплотную друг к другу разложены 6 обручей малого диаметра (Ø 55-60 см).

Семья строится в колонну по одному за линией старта-финиша в следующей последовательности:

1-й – ребенок, 2-я - мама, 3-й – папа.

Задание

Ребенок добежав до ряда из обручей, прыгает из обруча в обруч толчком 2х ног, обегает стойку, возвращается к команде гладким бегом и передает эстафету маме касанием ладони;

мама - добежав до ряда из обручей, пролезает последовательно в каждый из них любым способом, обегает стойку, возвращается к команде гладким бегом, передает эстафету папе касанием ладони;

папа- собирает обручи, обегает стойку, бежит с обручами к команде и пересекает линию старта-финиша.

Правила

Ребенок а) *может* впрыгнуть в 1-й обруч толчком одной ноги, но приземлиться в него *должен* на две ноги;

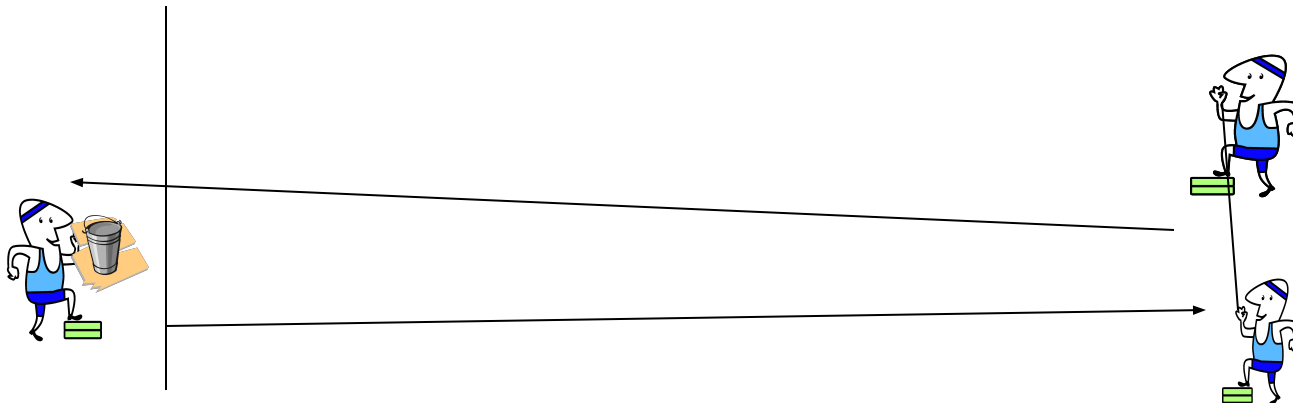
б) *должен* выпрыгнуть из последнего (6-го) обруча толчком двух ног, приземлиться за обручем *может* на одну или две ноги;

Если ребенок пробегает через обручи или выполняет прыжки с ноги на ногу, то задание считается не выполненным - команда занимает последнее место (после всех остальных).

Папа должен финишировать со всеми 6-ю обручами.

Если любой участник команды не обегал стойку – команда занимает последнее место (после всех остальных).

Конкурс для мамы



Мама встает за линией старта- финиша. В руках у нее детское ведро с 5-ю платочками и 5-ю прищепками.

Папа и **ребенок** стоят на расстоянии 14 м от мамы и держат в руках растянутую скакалку (на удобной для них и действий мамы высоте).

Задание

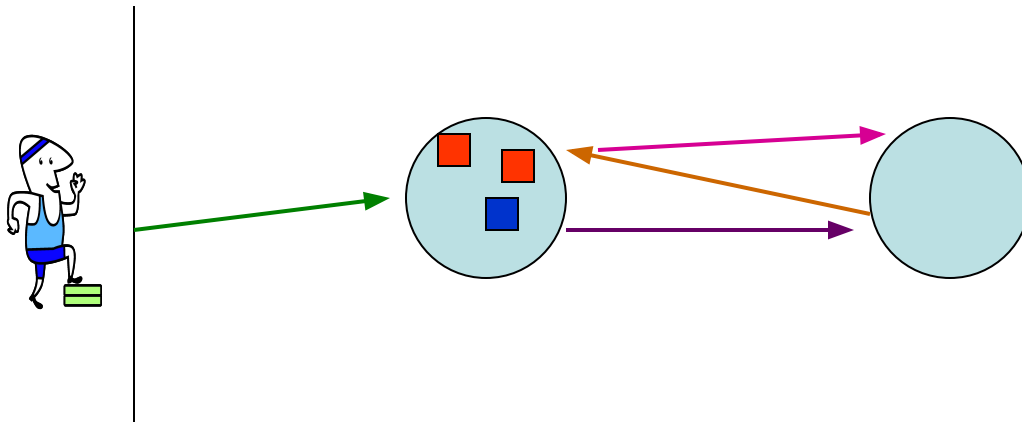
Добежать до папы и ребенка, поставить ведро на пол и по одному развесить все платочки на скакалке.

Выполнив действия, с пустым ведром вернуться к линии старта-финиша и пересечь ее.

Правила

1. Папа и ребенок не помогают маме выполнять задание.
 2. Если платочек упал, то его поднимает только мама.
 3. Мама убегает на финиш только тогда, когда все платочки висят на скакалке.
- За каждое нарушенное правило к результату команды добавляется 0,2 секунды штрафного времени

Конкурс для ребенка

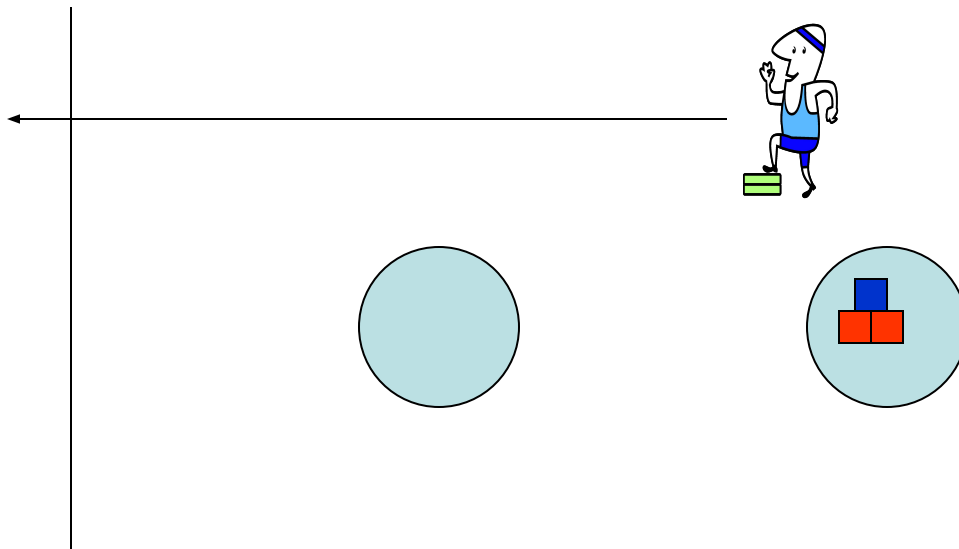


На расстоянии 5 и 10 м от линии старта-финиша лежат 2 малых обруча (Ø 55-60 см).

В ближайшем к ребенку обруче – 3 кубика (2 одинакового цвета, например, **красных**, и 1 – другого цвета, например, **синий**)

Задание

- Добежать до 1-го обруча, взять 2 кубика (любых);
- добежать до второго обруча, поставить в него кубики;
- вернуться к первому обручу и взять оставшийся один кубик;
- добежать до второго обруча и поставить кубики пирамидкой по схеме: 2 красных – внизу, синий – наверху;
- вернуться к линии старта-финиша и пересечь ее.



Если ребенок финишировал при неверном расположении кубиков, то он занимает последнее место (после остальных ребят)

Конкурс для папы

На линии старта-финиша стоят 2 пустых детских ведра.

На одном из них написано - «Овощи», на другом – «Фрукты, ягоды».



На расстоянии 14 м от линии старта-финиша лежит малый обруч (Ø 55-60 см), в котором находятся муляжи овощей и фруктов (ягод) (всего 8, по 4 штуки каждого наименования).

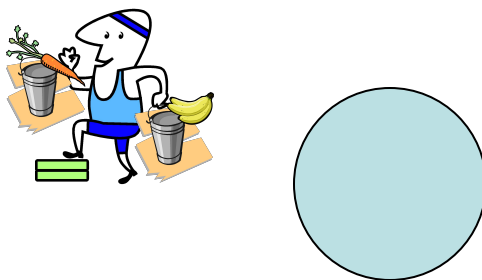
Задание

Взяв по сигналу оба ведра, добежать до обруча и положить в одно ведро «овощи», а в другое «фрукты» («ягоды»); вернуться к линии старта-финиша, пересечь ее.

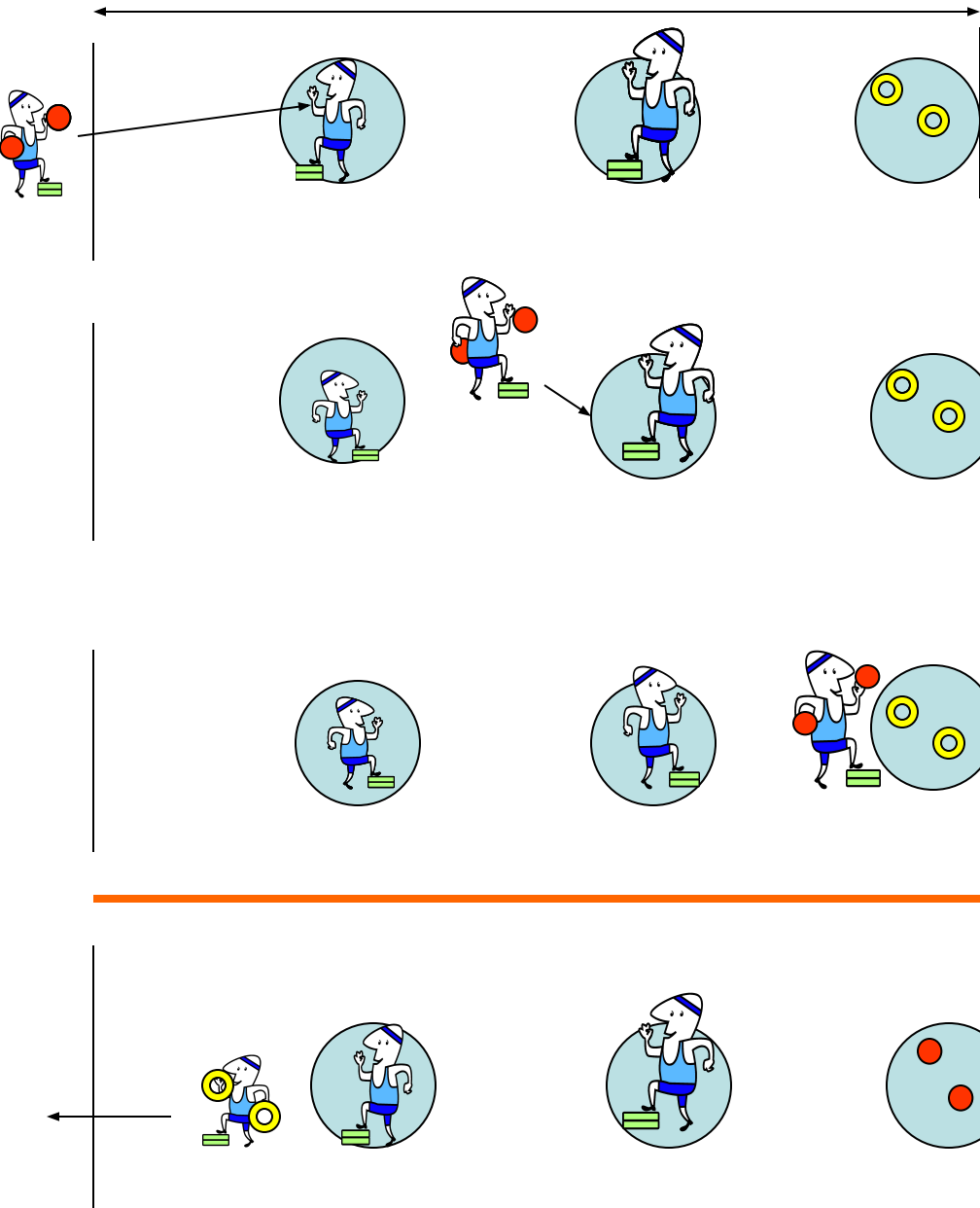
Правило:

Финишировать с 4-мя предметами в каждом ведре.

За каждый предмет, положенный не в «свое» ведро, к результату добавляется 0,2 штрафные секунды.



2-я эстафета «Поменяй предметы»



По линии дистанции длиной 14 м лежат три обруча (Ø 55-60 см).

В дальнем от линии старта-финиша обруче лежат 2 кольца от игры «серсо».

Ребенок встает за линией старта-финиша, в каждой руке у него по малому мячу (Ø 10 см);

мама - встает в 1-й обруч;

папа- встает во 2-й обруч.

Описание эстафеты

По сигналу **ребенок** бежит к маме и отдает ей мячи, встает в обруч на ее место;

мама бежит к папе, отдает ему мячи, встает на его место в обруч;

папа бежит к последнему обручу, кладет в него мячи, забирает кольца и бежит к маме, отдает их ей, встает на свое первоначальное место во 2-м обруче;

мама с кольцами бежит к ребенку, стоящему в 1-м обруче, отдает ему кольца, встает на свое первоначальное место;

ребенок финиширует с 2-мя кольцами.

Правило

Передача предметов осуществляется в обруче (у принимающего участника *одна нога должна быть в обруче*).

За каждое нарушение правила ко времени команды добавляется 0,2 штрафных секунды.