Конкурсные задания

на празднике

«Папа, мама и я – спортивная семья»

4 ноября 2010

1. Эстафета (участвуют все члены семьи).

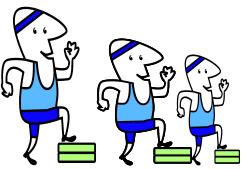
2. Конкурс для мамы.

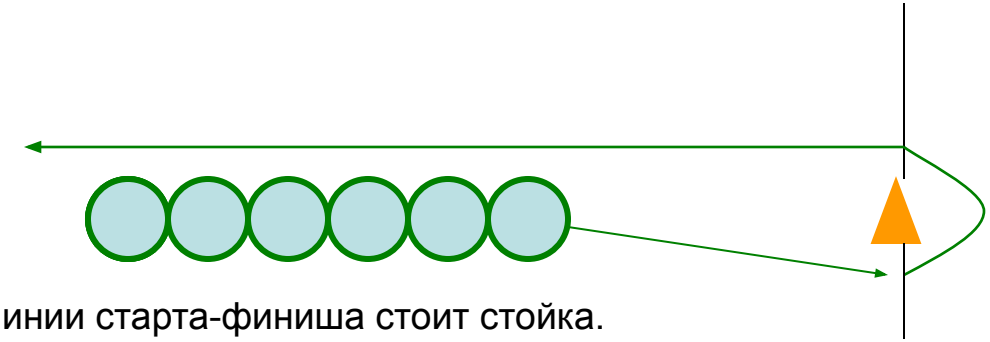
3. Конкурс для ребенка.

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;

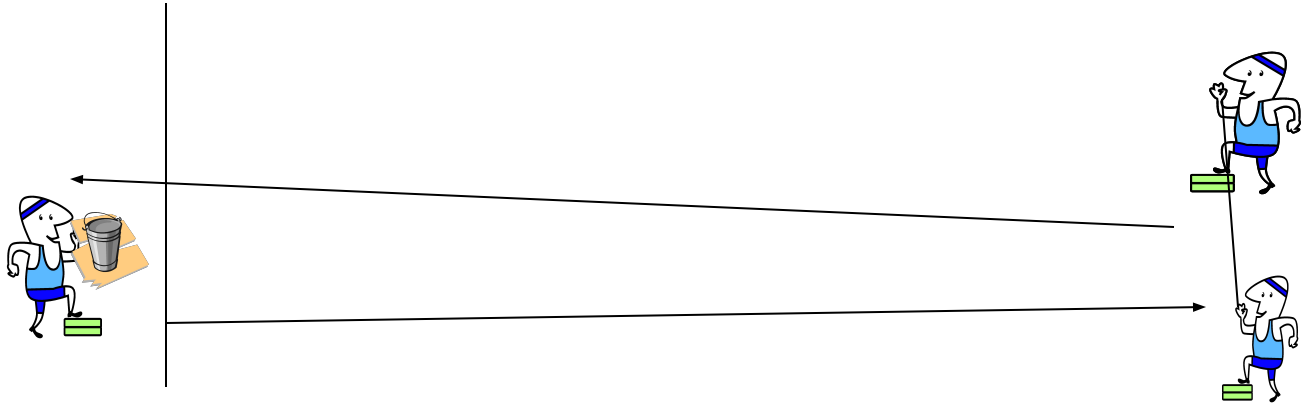
б) *должен* выпрыгнуть из последнего (6-го) обруча толчком двух ног, приземлиться за обручем *может* на одну или две ноги;

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 обежал 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.

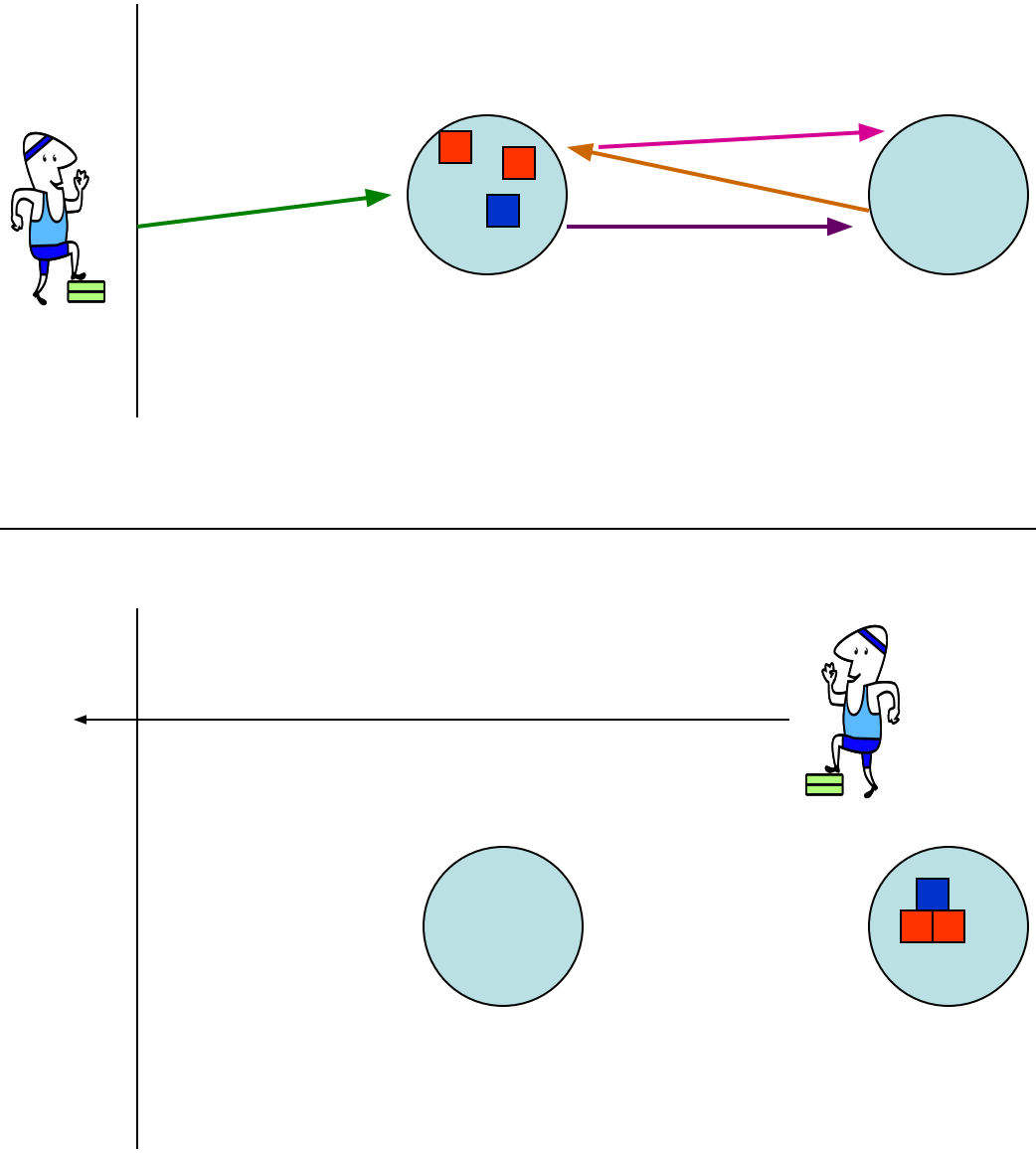
Выполнив действия, с пустым ведром вернуться к линии старта-финиша и пересечь ее.

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).

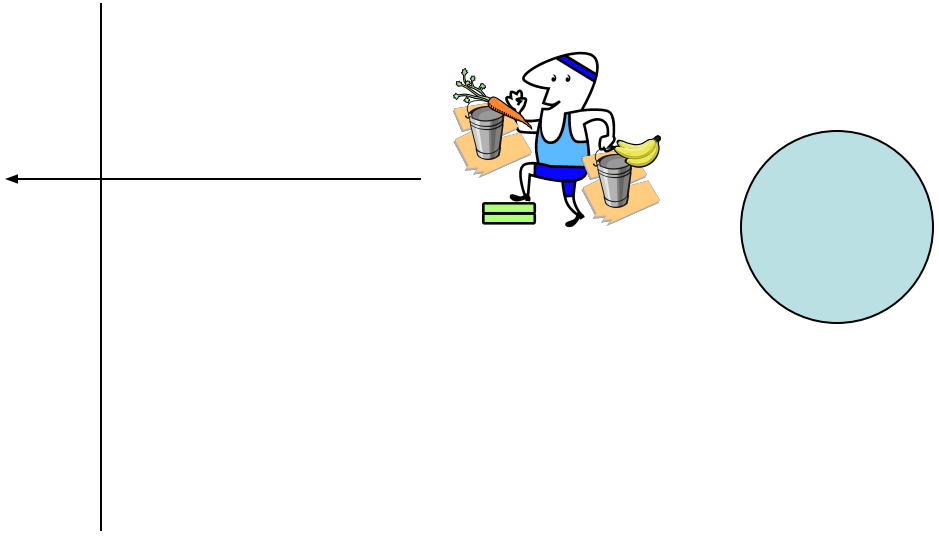
В ближайшем к ребенку обруче – 3 кубика (2 одинакового цвета, например, красных, и 1 –другого цвета, например, синий)

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).

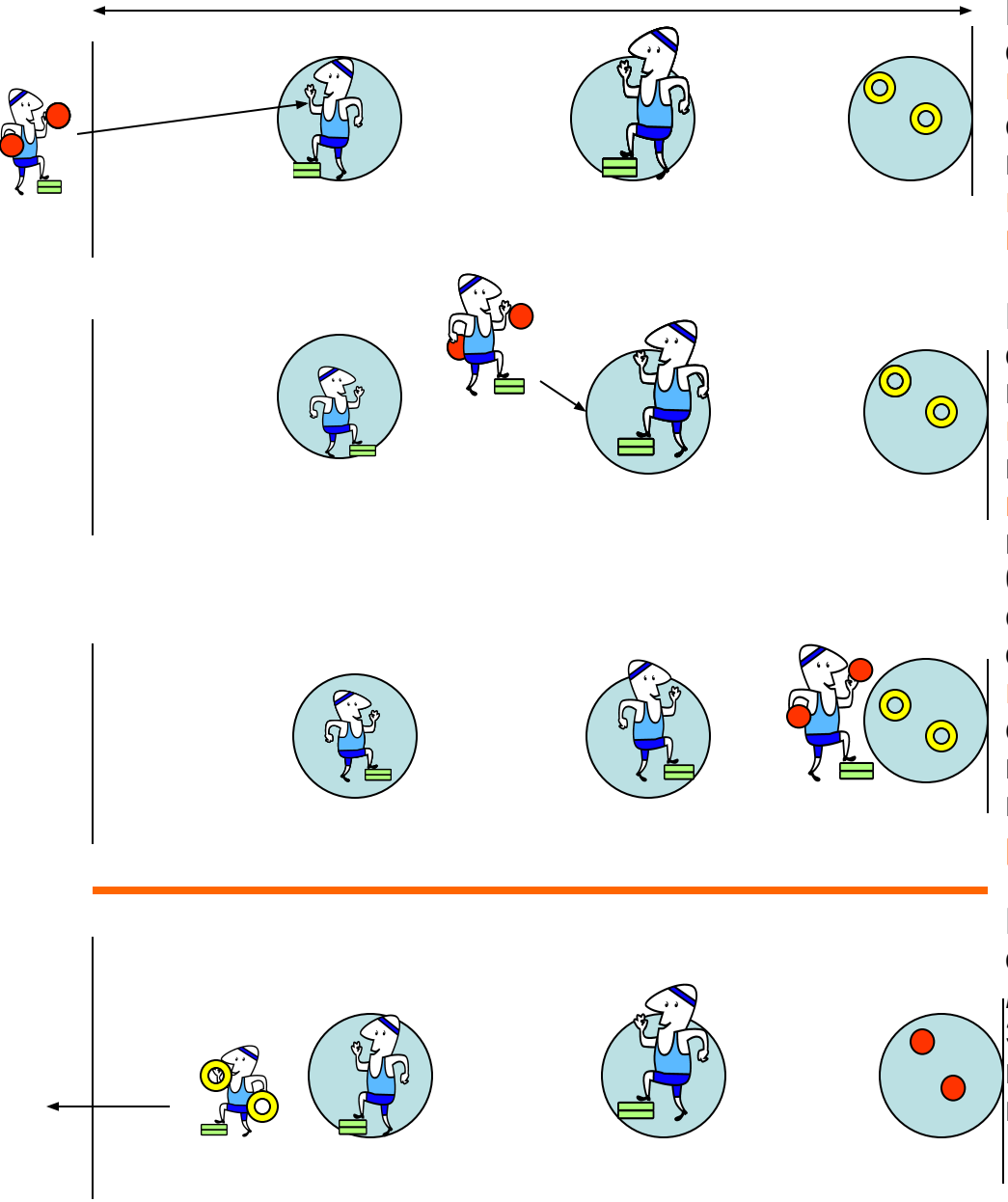
Задание

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.