

Разработка соревнований "Веселые старты - папа, мама, я - спортивная семья" во 2 -5 классах.

Цели:

- вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом;
- привлечение детей к здоровому образу жизни
- воспитывать дружный коллектив, чувство товарищества

1 – ая эстафета: «Команда быстроногих».

Инвентарь: эстафетная палочка, обруч.

Описание эстафеты: Команды стоят на линии старта, в колонну друг за другом, в руках держат эстафетную палочку. От команд на расстоянии 15м лежат обручи. По свистку направляющий бежит, добегают до обруча, кладёт в обруч палочку и возвращается в команду, передавая эстафету. Второй игрок бежит, берёт палочку и возвращается в свою команду, передавая её, а сам уходит назад в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая задание.

2– ая эстафета: «Кенгуру».

Реквизит: волейбольные мячи, обручи.

Описание эстафеты: Команды стоят на линии старта, у направляющих в/мяч зажат между коленями. От линии старта на расстоянии 10м лежит обруч. По свистку направляющий прыгает с мячом до обруча, допрыгав кладёт мяч в обруч а сам бегом возвращается в команду, передавая эстафету другому игроку. Тот делает тоже самое, потом следующий и т. д. Выигрывает команда первой закончившая задание.

3-я эстафета: «Собери кубики»

Реквизит: корзины, кубики, обручи.

Описание игры: Команды стоят в колонну друг за другом на линии старта. В руках у направляющего корзина с кубиками. От линии старта в 10-15м лежат обручи. По свистку направляющий бежит, добегают до обруча, высыпает кубики в обруч и с пустой корзиной бежит обратно в свою команду отдавая корзину следующему игроку, а сам встаёт в конец колонны. Следующий бежит с корзиной собирает кубики и бежит в свою команду. Выигрывает команда первой закончившая задание.

4 – ая эстафета: «Бег в мешках».

Реквизит: фишки, мешки.

Описание: Команды стоят в колонну на линии старта. На расстоянии 15м ставится фишка. По команде направляющие прыгают в мешках до фишки и

обратно в свою команду, передавая эстафету другому. Следующий делает тоже самое. Выигрывает команда первой закончившая задание.

5 – ая эстафета: «Перенеси предметы».

Реквизит: обручи, в/б мячи, б/б мячи, кегли, эстафетные палочки.

Описание: Команды стоят в колонны, от линии старта кладутся обручи напротив команд на расстоянии 12м и 14м. В один обруч кладут б/б мяч, в/б мяч, кеглю, эстафетную палочку. Задача игроков: взяв в руки по одному предмету переложить в другой обруч, переложив он бежит к себе в команду и передаёт эстафету другому игроку. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

6 – я эстафета: «Хоккей с мячом».

Реквизит: клюшки хоккейные, теннисные мячи, фишки.

Описание эстафеты: Команды стоят на линии старта в колонну друг за другом, у направляющих в руках клюшки с мячом. На расстоянии 15м стоит фишка. По свистку направляющий клюшкой ведёт мяч, обводит фишку и возвращается в свою команду передавая эстафету. Задание выполняет следующий игрок и т.д. выигрывает команда первой закончившая задание.

7 – ая эстафета: «Тоннель».

Реквизит: обруч с мешком.

Описание: Команды стоят на линии старта в колонну друг за другом. На расстоянии 9м от линии старта стоит игрок и держит обруч с мешком, а далее стоит фишка. По сигналу игрок бежит, пролазает через обруч с мешком, оббегает фишку и возвращается в команду. Затем задание выполняет второй, третий и т. д. Побеждает команда первой закончившая эстафету.