

Спортландия для «Папа и я – спортивная семья!»

А. А. Бурдюк,
учитель физической культуры и здоровья
категории
Берёзовской БШ им. А.Н. Заставного

Цели и задачи:

- формирование здорового образа жизни в семьях школьников;
- воспитание физической культуры и нравственной сплоченности семьи;
- развитие спортивных и двигательных умений и навыков у детей и взрослых.

Место проведения: спортивный зал

Оборудование и инвентарь: кегли, обручи, гимнастические палки, мячи волейбольные, футбольные, теннисные, ракетки для бадминтона, воздушные шары.

Ход мероприятия

Визитные карточки команд

1. Эстафета на время

Ребенок ведет мяч до баскетбольного щита, выполняет бросок мяча в кольцо до попадания; возвращается назад, ведя мяч одной рукой, передает мяч папе, папа выполняет то же самое.

2. Эстафета на время

Перед каждой семьей на всем расстоянии до поворотной стойки расставлены 4 кегли. Ребенок прокатывает баскетбольный мяч зигзагообразно между кеглями. Папа в положении упор сидя продвигается вперед зигзагообразно между кеглями, проталкивая ногами футбольный мяч.

3. Эстафета на время

Каждая команда строится за общей линией старта в колонну по одному во главе с папой, а замыкающий ребенок. Перед каждой колонной на расстоянии 10 м установлена поворотная стойка. У папы в руках гимнастический обруч. По сигналу он надевает его на пояс и бежит вперед, обегает стойку, возвращается к ребенку и вместе с ним в одном обруче проделывает то же самое. Затем папа и ребенок берут гимнастическую палку, продевают ее между ног, взявшись двумя руками, бегут до поворотной стойки и обратно. Выигрывает семья, участники которой покажут лучшее время.

4. Эстафета на время

Папа держит в руках обруч. По сигналу папа должен катить обруч, а ребенок должен проскакать в него с одной и с другой стороны до

поворотной фишки. Назад то же самое, но уже ребенок катит обруч, а папа проскакивает в него с одной и с другой стороны. Побеждает команда, которая справится быстрее и без нарушений.

5. Эстафета для пап «Перетяни палку».

На линию по обе стороны становятся два папы, им в руки дается гимнастическая палка, по сигналу они должны тянуть палку на себя, кто перетянет соперника за линию, тот и победил.

6. Эстафета «Меткий стрелок»

На расстоянии 10 метров от команды ставятся 8 кеглей. Каждый участник команды волейбольным мячом старается сбить наибольшее количество кеглей. Выигрывает та команда, которая выбьет больше кеглей. Каждый в команде выполняет по три броска, если участник сбил все кегли после первого или второго броска, кегли выставляются заново и после этого участник выполняет оставшиеся броски.

7. Эстафета на время с надувным шаром

Участники строятся за общей линией старта в колонну по одному. У ребенка в руках надувной шар. По сигналу он, подбивая шар бадминтонной ракеткой, продвигается вперед до поворотной стойки и обратно. Папа с помощью гимнастической палки выполняет то же самое. Побеждает команда, у которой будет лучшее время, выполнившая без ошибок эстафету.