**Эстафеты спортивного праздника**

**«Папа, мама, я – спортивная семья!».**

**1. «Мы строим дом» -** сбоку от команды сложены 6 гимнастических палок. По сигналу первые номера берут палку и бегут к обозначенному месту, где кладут её, затем быстро возвращаются и передают эстафету следующему члену семьи. Второй участник повторяет то же. Постепенно команда возводит из палок строение в виде дома, выигрывает команда, первой закончившая (постройку дома). **Правила:** за один забег переносить можно по одной палке. Сооружение должно иметь форму дома.

**2. «Переправа с обручами» -** в руках направляющих по 4-5 гимнастических обруча. По сигналу направляющие кладут по очереди обручи на пол и становятся в их круги – до финишной черты (противоположного берега «реки» или «болота»). Вслед за направляющими из обруча в обруч быстро проходят все члены семьи. Последний участник берет последний обруч и передает его направляющему, который снова кладёт обруч и передает его направляющему, который снова кладёт обруч и передает его направляющему, который снова кладёт обруч вперёд и т.д. Выигрывает семья, первой закончившая «переправу». Эстафета считается законченной, когда последний участник окажется за фишкой. **Правила:** нельзя вставать в обруч сразу двум участникам, «переправу» выполнять только поочерёдно. Обруч передавать только из рук в руки. Если один из участников наступает или прыгает мимо обруча, то дается штрафное очко.

**3. «Коромысло» -** к краям гимнастической палки крепятся сетки с мячами. По сигналу, направляющие в положение палка к плечам бегут до поворота, огибают его и возвращаясь передают эстафету члену семьи. Побеждает семья, закончившая эстафету первой. **Правила:** если сетка падает на пол – начисляется штрафное очко. Сетку необходимо поднять снова закрепить и продолжать эстафету с того места, где она упала.

**4. «Пройди – не урони» -** по сигналу, направляющие кладут на голову мешочки и передвигаются с ними до гимнастической скамейки. Затем они по ней проходят, огибают поворот и точно так же возвращаются обратно, передав эстафету следующему члену семьи. Побеждает семья, закончившая эстафету первой и набравшая наименьшее количество штрафных очков.

**5. Эстафета «Барон Мюнхаузен» -** по сигналу дети начинают прыжки на фитбольных мячах, садятся на них верхом и толкаясь ногами от пола, выполняют прыжки (мяч обязательно должен быть с ручками), огибают поворот и этим же способом возвращаются обратно, передав эстафету следующему члену семьи. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

**6. Конкурс для пап «Попади в корзину» -** на этот конкурс даётся 30 секунд. По сигналу папа должен как можно больше забросить мячей в баскетбольное кольцо. Броски выполняются со штрафной линии. Подавать мячи для бросков можно всем членам семьи. Очки начисляются за попадание. Каждое попадание даёт 2 очка. Победитель определяется по наибольшему количеству заброшенных мячей.

**7. Конкурс для мам «Прыжки на скакалке» -** на конкурс даётся 30 секунд. По сигналу мама выполняет прыжки на скакалке. Победитель конкурса определяется по большому количеству прыжков за заданное время.

**8. «Слалом с мячами» -** по команде ребёнок выполняет слалом – обводку кеглей волейбольными мячами с помощью хоккейной клюшки. Возвращаясь, передаёт эстафету маме. Мама выполняет обводку кеглей ведением баскетбольного мяча любой рукой. Возвращаясь, передает эстафету папе. Папа выполняет обводку кеглей футбольным мячом с помощью ног, огибая все кегли, возвращается назад. **Правила:** за пропущенную или сбитую кеглю начисляются штрафные очки.

**9. Эстафета «Эрудит» -** семьям будут предложены карточки с четверостишьями на спортивную тематику с пропущенными словами. В течение 1 минуты они должны вставить пропущенные слова с правильными ответами. Очки начисляются по количеству правильных ответов. За один правильный ответ даётся 1 очко.