***Семейная спортивная эстафета***

**1.** Эстафета с мячами и скакалками (инвентарь: баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты).

Папа, зажав между коленями мяч, прыжками перемещается до лежащего обруча; кладет в него мяч, берет скакалку, возвращается к команде и передает скакалку маме.

Мама прыгает через скакалку, бежит к гимнастическому мату; ложится на него лицом вниз, руки сцеплены за спиной, затем, не поворачиваясь, встает, не расцепляя рук, и возвращается к финишу, прыгая через скакалку.

Капитан выполняет ведение мяча одной рукой до обруча; возвращается к финишу, держа мяч в руках.

**2.** Комбинированная эстафета (инвентарь: кегли, стойки).

Папа передвигается «каракатицей» до отметки, бегом возвращается к исходной позиции.

Капитан преодолевает то же расстояние, прыгая «зайчиком», обратно возвращается бегом.

Мама бежит до отметки, поставив на ладони обеих рук по кегле, при возвращении к линии старта держит кегли в руках.

**3.** Танцевальное выступление.

**4.** Мини-футбол.

Для игры приглашаются папы, которые должны забить мяч в ворота (дается 5 попыток).

**5.** «Сцепка вагонов» (инвентарь: стойки).

Папа обегает стойку и возвращается к команде.

Папа и мама выполняют то же упражнение, держась за руки друг за другом.

Задание повторяется семейной командой в полном составе (руки не расцеплять).

**6.** Игра со зрителями.

Назвать спортивные игры, где в мяч играют руками (волейбол, баскетбол, гандбол, большой теннис, настольный теннис, водное поло, бейсбол, лапта, стритбол, регби, американский футбол).

Назвать виды спорта,

, фристайл, водные и горные лыжи). соревнования по которым проводятся на воде (плавание, водное поло, прыжки в воду, гребля, парусный спорт, водно-моторный спорт, водные лыжи).

Назвать виды спорта, в которых используются лыжи (лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина

**7.** Каждый член команды надувает по одному шарику на время.

**8.** «Разноцветные гирлянды» (инвентарь: обручи, шарики).

По сигналу семьи подбегают с шарами к гимнастическим обручам, к которым их привязывают.

**9.** «Кто быстрее?» (инвентарь: мячи, обручи, стойки).

Папа ведет мяч до баскетбольного щита, выполняет бросок в кольцо до попадания; возвращается к команде, ведя мяч одной рукой.

Мама несет обруч до стойки и оставляет его.

Капитан бежит и пролезает через обруч.

**10.** Танцевальное выступление.

**11.** Заключительная эстафета (инвентарь: скамейка, клюшка, шайба, городки, мяч, обруч).

Каждый участник должен проползти по скамейке, взять клюшку и обвести вокруг стоящих городков шайбу, бросить мяч в обруч, потом положить мяч на место и тем же способом вернуться в команду.

**12.** Подведение итогов и награждение.