**ПАПА, МАМА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ.**

1. Первыми начинают папы: обводят футбольным мячом стойки до флажка и возвращаются таким же способом. Вторыми начинают мамы: выполняют по прямой подбивание (*волейбольного*) мяча до стойки и обратно. Третьими начинают дети: ведение баскетбольного мяча. И назад финишировать.
2. Участники строятся за общей линией старта в колонну по одному. У ребенка в руках надувной шар. По сигналу он, подбивая шар, продвигается вперед до поворотной стойки и обратно. Мама выполняет то же, но подбивает шар теннисной ракеткой, папа - гимнастической палкой. Побеждает семья, которая раньше выполнит задание.
3. Для проведения эстафеты требуются два небольших мяча и две книги. Форми­руются две команды и выстраиваются на стартовой линии. Каждый игрок команды участвует в гонках, зажав мяч между коленями и положив книгу на голову. Если книга падает, участник гонок оста­навливается, кладет книгу на голову и продолжает движение. Побеждает быстрейшая команда.
4. . “Каракатица” (*упор руками и ногами, спина параллельно полу, передвигаться руками вперед*).
5. Эстафета с шариками

Этапы эстафеты:
Первый этап(папы) - бежать или идти шагом, а шарик гнать по воздуху.
Второй этап(мамы) - нести два шарика, прижав их друг к другу, между ладонями.
Третий этап (ребенок)- пройти дистанцию с шариком, привязанным метровой ниткой к щиколотке ноги.

6.Клюшкой вести шарик до стойки, обежать стойку, вернуться обратно, ведя шарик клюшкой).

1. Догони меня”.

И. п. - в колону по одному, впереди – папа.Задачи:

1-й этап. Папа, зажав мяч между коленями, прыжками перемещается до лежащего в 15м от линии старта обруча, кладет в обруч мяч, берет скакалку, возвращается к команде и передает скакалку маме.

2-й этап. Мама, прыгая через скакалку, бежит к обручу, кладет в обруч скакалку, берет обруч, возвращается к команде и передает обруч ребенку.

3-й этап. Ребенок прыгает через обруч до мяча, кладет его и возвращается в команду.

1. Папа с завязанными глазами должен дойти до стула взять конфету, снять повязку и донести ее маме. Мама бежит до ориентира боковым голопом и обратно тоже самое при этом разворачивая конфету и отдает ее ребенку . Ребенок держит конфету на салфетке и после того как прибегает последний игрок дети по команде сьедают конфеты.
2. ДЕВОЧКА НА ШАРЕ.

Каждая тройка игроков получает тугой волейбольный мяч или набивной. По сигналу ведущего ребенок встает на мяч и, поддерживаемая под локти двумя родителями, переступая на мяче, катит его. Побеждает команда, которая первой дошла до отметки и вернулась.

1. Эстафета с домино

Две команды выстраиваются на старте, каждый участник получает по косточке домино. Игроки по очереди бегут к столу, находящемуся на старте, и устанавливают свои косточки на ребро на небольшом расстоянии одна от другой. Побеждает не та команда, которая быстрее закончила эстафету, а та, которая установила домино аккуратней. Для проверки толкают крайнюю косточку. Если все косточки упали — команда победила.

1. Три человека держат два волейбольных мяча: одной рукой один мяч – на уровне пояса, другой рукой – мяч над головой. Бегут до ограничительного знака и обратно. Передают мячи следующим игрокам.