**Соревнования: «Папа, мама, я – спортивная семья»**

**Инвентарь:** обруч – 2 шт., баскетбольные мячи – 2 шт., конусы – 6 шт., фитбол – 2 шт., скакалки – 2 шт., футбольные мячи – 2 шт., ракетки для бадминтона – 2шт., теннисные мячи – 2 шт., кубики – 2 шт., эстафетные палочки – 2 шт.

**1 эстафета.**

Ребёнок бежит бегом с баскетбольным мячом в руках и кладёт его в обруч, оббегает вокруг фишки и возвращается на линию старта, передаёт эстафету следующему участнику. Следующий ребёнок бежит до обруча, берёт мяч в руки, оббегает фишку и бежит с ним на линию старта, передает следующему участнику.

**2 эстафета.**

Мама, выполняет ведение баскетбольного мяча до обруча и оставляет его в обруче, оббегает фишку и возвращается на линию старта, передаёт эстафету следующему участнику. Следующая мама, бежит до обруча берёт мяч, оббегает фишку и выполняя ведение баскетбольного мяча возвращается на линию старта, передаёт эстафету.

**3 эстафета.**

Папа, зажав баскетбольный мяч между колен, выполняет продвижение вперёд до обруча, оставляет мяч в обруче и бегом возвращается на линию старта, передаёт эстафету следующему участнику. Следующий участник бежит до обруча, зажимает мяч между колен и выполняет придвижение вперёд до линии старта, передаёт эстафету следующему участнику.

**4 эстафета.**

Ребёнок, преодолевает дистанцию до фишки, прыгая на фитболе, огибает фишку и таким же образом возвращается на линию старта, передаёт эстафету следующему участнику.

**5 эстафета.**

Мама, бежит до фишки, поднимает скакалку и прыгает на ней 5 раз на двух ногах, кладёт скакалку и бегом возвращается обратно, передаёт эстафету следующему участнику.

**6 эстафета.**

Папа, выполняя ведение футбольного мяча, огибает фишки и таким же способом возвращается на линию старта, передаёт эстафету следующему участнику.

**7 эстафета.**

Совместная – папа, мама и ребёнок.

У каждой команды по 1 ракетке и по одному кубику и теннисному мячу.

Первые бегут дети. Держат в руках ракетку за ручку, на ней лежит деревянный кубик. Участники по очереди пробегают дистанцию до фишки, оббегают её и возвращаются на линию старта, передают эстафету следующему участнику.

Следующие бегут взрослые. Держат в руках ракетку, на ней лежит теннисный мяч. Участники по очереди пробегают дистанцию до фишки, оббегают её и возвращаются на линию старта, передают эстафету следующему участнику.

**8 эстафета.**

Совместная – папа, мама и ребёнок.

По сигналу первый участник, держа в левой руке эстафетную палочку, начинает бег, оббегая все конусы и возвращается на линию старта по прямой, передаёт эстафету следующему участнику.

**Заключительная часть.**

Вручение дипломов и поощрительных призов.