Спортивные эстафеты

В соревнованиях могут принимать участие семейные команды в составе: *папа и ребёнок или мама и ребёнок.*

Во всех эстафетах первым выполняет заданиевзрослый, затем ребёнок. Во всех эстафетах учитывается время прохождения этапа семьёй.

Итоги подводятся по трём возрастным категориям: 6-7 лет, 8 - 9 лет, 10-11 лет.

Победитель определяется по сумме времени всех эстафет. При равенстве времени победитель определяется по наименьшему времени комбинированной эстафеты

Описание этапов.

1.« По дрова». Участники обувают одну пару валенок, связанных между собой, бегут к поленнице, берут одно полено, возвращаются к старту. Эстафета заканчивается, когда все поленья будут перенесены.

2.«В лесочке». Каждый участник, обув калоши, с корзиной в руках бежит по дорожке между «деревьями», берёт один грибочек из-под дерева, возвращается обратно и передаёт эстафету ( корзину) следующему участнику.

3. « По воду». Участник повязывает платок, берёт коромысло с двумя вёдрами и направляется к колодцу, огибая «дома». Берёт из колодца 2 кубика, кладёт в по одному в каждое ведро и возвращается по прямой. Освобождает вёдра, передаёт коромысло с вёдрами следующему участнику , который повторяет всё то же самое.

4. «Баю-бай». Участники по команде судьи одевают домашние халаты, по очереди переносят по одному предмету для постели ( надувной матрос, простынку, 2подушки, одеяло). Взрослый бежит за ребёнком на старт и «укладывает его спать» .

5. «Точно в цель». Каждому участнику даётся 3 попытки для сбивания кегель. За каждую сбитую кеглю отнимается при подведении итогов по 2 сек от общего времени.

6. « «А ну-ка собери!» Оба участника собирают картинку-пазл.

7. «Помоги Золушке!» Участники надевают фартуки и начинают перебирать белую и красную фасоль из одной миски в две.

8. Комбинированная эстафета состоит из четырёх мини- этапов:

-«Попрыгунчик» - бег в мешках

-«Бревно»- пройти, не упав. При касании пола хотя бы одной ногой участник возвращается в начало бревна.

-«Вверх-вниз» - Преодоление барьеров, перешагивая через них и подлезая под ними.

-«Гора» - обежать мягкий модуль.

-Обратно - гладкий бег по прямой. Участник передаёт эстафету касанием руки.