

1 конкурс – «Разминка».

1 этап: папа, зажав между коленями мяч, прыжками перемещается до обруча, кладёт в него мяч и возвращается бегом назад, передает эстафету следующему участнику.

2 этап: ребенок бегом бежит к обручу, берет его в руки и с помощью него катит мяч на финиш, передает эстафету следующему участнику.

3 этап: мама преодолевает дистанцию, прыгая через скакалку, огибает ограничитель и таким же образом возвращается на финиш.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету и не допустившая ошибок.

2 конкурс – «Эстафета для команд».

1 этап: папа выполняет ведение футбольного мяча, огибая конусы, и таким же образом возвращается на назад, передает эстафету следующему участнику.

2 этап: ребенок выполняет ведение теннисного мяча клюшкой, огибая конусы, и таким же образом возвращается на назад, передает эстафету следующему участнику.

3 этап: мама выполняет ведение баскетбольного мяча, огибая конусы, и таким же образом возвращается назад.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету и не допустившая ошибок.

3 конкурс – Перенос теннисного мяча на ракетке.

У каждой команды ракетка для бадминтона и теннисный мяч. Участники по очереди пробегают дистанцию до ограничителя, огибают его, при этом переносят теннисный мяч на ракетке.

Побеждает команда, первой закончившая дистанцию.

4 конкурс

Команда становится друг за другом, у первого участника в руках мяч. По сигналу судьи первый участник команды передает мяч между ног второму участнику, второй третьему, когда мяч оказывается в руках у третьего он бежит в начало колонны и так до тех пор, пока команда не дойдет до обруча. Достигнув обруча, **ребенок** кидает мяч кольцо, после броска команда возвращается на финиш (в случае промаха + 5 секунд).

Побеждает команда, первой закончившая дистанцию.

5 конкурс

По сигналу судьи первый участник команды (**папа**) с мячом в руках бежит к обручу, добежав до обруча кидает мяч второму участнику (**мама**), поймав мяч мама с мячом в руках бежит к папе, добежав катит по полу мяч третьему участнику (**ребенок**), поймав мяч ребенок с мячом в руках бежит к обручу и отдает мяч папе, и вся эстафета повторяется еще раз. Отличие только в том, что ребенок не отдает мяч папе и кидает его в обруч (в случае промаха + 5 секунд), после броска команда, взявшись за руки, возвращается на финиш.

Побеждает команда, первой закончившая дистанцию.