

Положение

Конкурса «Я и мама – молодцы»

1-5 классы

Задачи.

1. Прививать интерес к физкультуре;
2. Развивать двигательные навыки: силу, быстроту, координацию, ловкость, выносливость;
3. Создавать положительный эмоциональный настрой у детей и родителей, веселое, бодрое настроение;
4. Осуществлять взаимодействие между школой и семьей по физическому воспитанию.

1. «Расскажу о своей маме» - каждый ребенок участник представляет свою маму
2. Эстафета с воздушным шариком
3. «Пронеси и не урони» (детям проползти на четвереньках и не уронить конфетку со спины, а мамы несут конфетку на голове)
4. «Пронеси шарик на подносе» - воздушный шарик, не придерживая его руками, донести до ориентира, обратно с шариком в руках бегом.
5. «Паучок» - ползание из и. п. «сидя», приподняв таз, с опорой на руки сзади. Передвигаться вперед ногами. Обратно – бегом.
6. Прыжки через скакалку за 30 сек (мама)
7. «Пожарные» (Выверните рукава курток и повесьте их на спинки стульев. Стулья поставьте на расстоянии одного метра. По сигналу они должны взять куртки, вывернуть рукава, надеть, застегнуть все пуговицы. Потом обежать вокруг ориентира, прибежать и сесть на свой стул.)

6-9 Классы

1. «Расскажу о своей маме» - каждый ребенок участник представляет свою маму
2. Надуть шарик (ребенок), мама завязывает.
3. Эстафета с воздушным шариком
4. «Пронеси шарик на подносе» - воздушный шарик, не придерживая его руками, донести до ориентира, обратно с шариком в руках бегом.
5. «Паучок» - ползание из и. п. «сидя», приподняв таз, с опорой на руки сзади(на животе шарик). Передвигаться вперед ногами. Обратно – бегом
6. Прыжки через скакалку за 30 сек (мама)
7. «Пожарные» (Выверните рукава курток и повесьте их на спинки стульев. Стулья поставьте на расстоянии одного метра. По сигналу они должны взять куртки, вывернуть рукава, надеть, застегнуть все пуговицы. Потом обежать вокруг ориентира, прибежать и сесть на свой стул.)
8. Дартс (по 3 попытки каждый)