**МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ**

лагеря дневного пребывания

**Дата:** « 2 » июня 2020 г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид спорта** | **Тема занятия** | **Цель и задачи** | **Время проведения** | **Ссылка на выполнение упражнений** |
|  Веселые старты.   | Папа, мама, я – спортивная семья  |  ***Привлечение младшее и взрослое поколение к занятиям физической культуры и спортом с целью укрепления здоровья.***1. 1. Способствовать сплочению детей через совместное участие в спортивных соревнованиях;
2. 2. Привлекать родителей к участию во внеклассных мероприятиях своего ребенка.
3.

Спортивно-оздоровительная веселая эстафета – направлена на отдых и укрепление здоровья через учебно-тренировочный процесс, подвижные игры, спортивные состязания и другие виды деятельности на свежем воздухе. В ходе наших соревнований участвуют дети и их родители, и победа может быть по разным номинациям, а по каким вы узнаете в конце мероприятия. **1 Эстафета “Веникобол”** Маме необходимо обвести веником воздушный шарик между кеглей. Туда и обратно и передать эстафету следующей игроку (ребенку папе, бабушке и т.д.). Кто первый придет к финишу без всяких замечаний тот и получит балл**2 Конкурс «Генеральная уборка»**Перед вами мусор его разбросали ваши дети сейчас вам необходимо весь мусор убрать. Первая пара добегаете до корзины мама берете веник ребенок совок и начинают уборку. Мама 1мусоринку заметает на совок, который держит ребенок и ребенок уносит мусор в корзину. Затем веник и совок кладут у корзины и, взявшись за руки, бегут и передают эстафету другой паре, (например папе и брату или сестре).**3 Конкурс «Болото»**По сигналу 2 пары переправляются через болото по кочкам (дощечкам)Если один из участников сойдет с дощечки, то команда получает штраф-1балл, но продвигается дальше.**4 Бег «на трех ногах»**Левая нога мамы привязана к правой ноге ребенка. Пары становятся у линии старта. По сигналу пары на 3 ногах устремляются к стене и обратно наперегонки. Добегая до линии, передают эстафету другой паре и т.д.**5 Эстафета «Солнышко»**Перед каждой командой лежат гимнастические палки. Впереди каждой команды, обруч. По сигналу 1 участник выбегает, берет палку добегает до обруча кладет палку как лучик, вокруг своего обруча («нарисовать солнышко»), бежит обратно передает эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая быстрее и справится с заданием. И у которой солнышко будет самым красивым.**6 «Большая стирка»**Участникам необходимо повесить белье на веревку, и снять его. Все нужно делать аккуратно и быстро.**Задание:**Ребёнок стартует с ведёрком, где лежит постиранное белье и прищепки, бежит до противоположного конца площадки, где натянута верёвка. Вешает прищепки на верёвку, бежит обратно, передаёт ведро маме с бельем. Мама бежит до верёвки, вешает «бельё», закрепляя прищепкой так чтобы у вас хватило прищепок прицепить каждую вещичкуЗатем следующая пара бежит и снимает белье а прищепки оставляет на месте как только все белье будет снято мама бежит с ведерком к ребенку отдает его, а ребенок с ведром должен добежать до веревки и снять все прищепки. Вернуться обратно в команду. Затем следующая пара мама аккуратно собирает белье в корзину, а ребенок прицепляет прищепки на картон. **Подведение итогов**Результаты соревнования были следующие:«Самая дружная семья»«Самая быстрая семья»  «Самая ловкая семья»«Самая  сплоченная семья»«Самая умелая семья» -«Самая  спортивная семья»«Самая находчивая семья» - “Самая волевая семья”;«Самая организованная семья»“Самая смелая семья”.“Самая сильная семья”.“Самая красивая семья”.“Самая классная семья”.pozhvizhnye-_igry | С 12.00 до 13.00 |  |