**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.   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 вещичку  Затем 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 |  |