

СОГЛАСОВАНО

Заместитель главы администрации  
Приморского района

\_\_\_\_\_ А.А.Александров  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПбГБУ «Центр физической  
культуры, спорта и здоровья  
Приморского района»

\_\_\_\_\_ Н.И.Пыриг  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования  
администрации Приморского района

\_\_\_\_\_ О.Ю.Валетова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении спортивных соревнований «Папа, мама и я — спортивная семья» для родителей и детей подготовительных групп ГБДОУ Приморского района.

#### 1. Цель и задачи.

Цель: Формирование у дошкольников интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Содействовать развитию физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в ГБДОУ Приморского района.
- Вовлекать родителей в спортивную жизнь дошкольника, воспитывать чувства любви и гордости за свою семью.
- Совершенствовать умения и навыки дошкольника в игровых ситуациях.

#### 2. Руководство соревнованиям.

Ответственные за проведение отборочных соревнований в методических объединениях — старшие МО. Финальные соревнования среди победителей МО проводятся под руководством СПбГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Приморского района».

#### 3. Время и место проведения соревнований.

Отборочные соревнования в МО проводятся до 11.12.2017 года.

Финальные соревнования проводятся **15 декабря 2017 года** в спортивном зале ФОК «Газпром», по адресу: ул. Нижне-Каменская, д.1.

Начало соревнований в 18.00. Сбор участников в 17.30 для жеребьевки.

#### **4. Участники соревнований.**

В соревнованиях принимают участие команды ГБДОУ Приморского района. Команда состоит из папы, мамы и ребенка подготовительной группы. Ребенок должен быть допущен врачом ГБДОУ.

Участники должны быть в спортивной форме и сменной обуви. Каждая команда придумывает себе название.

**Всем болельщикам обязательно быть в сменной обуви!!!  
БАХИЛЫ СМЕННОЙ ОБУВЬЮ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ!**

#### **5. Программа соревнований.**

Парад участников, представление команд.

Эстафета «Поменяй предмет».

Эстафета «Веселый мяч».

Эстафета «Биатлон».

Эстафета «Кенгуру».

Эстафета «Веселый человечек».

Парад участников. Награждение.

#### **6. Порядок определения победителей.**

Перед соревнованиями проводится жеребьевка.

Победитель в каждой эстафете определяется по наименьшему времени, показанной командой по результатам всех забегов.

За победу команде начисляется 1 балл, за 2-ое место — 2 балла, за 3-е место — 3 балла и т.д.

Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество баллов.

#### **7. Награждение участников соревнований.**

Все команды награждаются грамотами. За 1-ое, 2-ое и 3-е места команды награждаются кубками и призами.

Начальник отдела по организации и проведению  
спортивно-массовых мероприятий

М.Н.Алексеева

## ЭСТАФЕТЫ для соревнований " ПАПА, МАМА и Я-СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ"

### 1. Эстафета: «ПОМЕНЯЙ ПРЕДМЕТ»

На линии старта друг за другом стоят ребенок с малым мячом-мякишем в руках, мама и папа. Через определенное расстояние лежат на полу малые два обруча, в них лежат по одному предмету (кегля и кубик). Через 3 метра стоит конус.

По сигналу, ребенок с мякишем бежит, подбегает к первому обручу, меняет мякиш на кеглю, потом бежит ко второму обручу, меняет кеглю на кубик, после подбегает к конусу, оббегает конус и бежит обратно по прямой, передает кубик маме.

Мама меняет также все предметы из обруча в обруч и, оббегая конус, бежит, передает предмет папе.

Папа так же бежит и проделывает тоже самое. Эстафета заканчивается, когда папа передаст свой предмет ребенку.

#### Штраф по 3 сек за каждую ошибку:

- если игрок стартует или выбегает раньше времени;
- если предмет выкатился из обруча и сразу не был положен на место;
- если не поменял предмет (за каждый предмет);
- если не оббежали конус.

### 2. Эстафета «ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»

От линии старта через каждые 2м на полу лежат три обруча. Далее через 4м стоит стойка. Семья располагается следующим образом: в первом обруче стоит ребёнок с мячом (б/б 3) в руках. Во втором обруче стоит мама. В третьем стоит папа. По сигналу ребёнок кидает мяч маме, мама бросает папе. Папа, поймав мяч, бежит вокруг стойки до первого обруча. В это время мама и ребёнок переходят в другие обручи. Папа, забежав в первый обруч, бросает мяч ребёнку, ребёнок бросает маме. Мама, поймав мяч, оббегает стойку и бежит к первому обручу. В это время ребёнок и папа переходят в другой обруч. Мама, забежав в первый обруч, бросает мяч папе. Папа бросает ребёнку. Ребёнок, поймав мяч, оббегает стойку, опять встаёт в первый обруч и бросает мяч маме, мама-папе. Папа оббегает стойку, подбежав к маме, берет её за руку. Затем они вдвоём бегут к ребёнку. Мама берет ребёнка за руку и все вместе они финишируют.

\* броски выполнять двумя руками из любого положения (снизу, сверху, от груди) точно в руки друг другу; \* упавший мяч поднимает игрок, не поймавший его.

#### Штраф по 3 сек за каждую ошибку:

- если ребёнок при старте бросил мяч раньше времени;
- если выполняют бросок с отскоком от пола;
- если не оббежали стойку;
- если бросают мяч, не встав в обруч;
- если финишировали, не взявшись за руки.

### 3. Эстафета «БИАТЛОН»

На линии старта друг за другом стоят-папа, мама и ребенок. Впереди через 3м стоят два барьера (расстояние между барьерами 1,5 м), еще через 4 м на полу лежит малый обруч, рядом с ним на полу лежат 3 мяча-мякиша (маленькие). Через 2м от обруча стоит корзина. По сигналу папа, перепрыгнув барьеры, подбегает к обручу, берет один мяч и бросает его в корзину. Если мяч попал в корзину, нужно бежать обратно, перепрыгнуть барьеры и передать эстафету маме. Если мяч не попал в корзину, надо оббежать корзину и только

потом бежать на финиш, перепрыгнуть барьеры и передавать эстафету. Мама и ребенок выполняют то же самое, соблюдая все правила.

**Штраф по 3 сек за каждую ошибку:**

- если игрок стартует или выбегает раньше времени;
- если не оббежал корзину;
- если не перепрыгнул барьер.

**4. Эстафета: «КЕНГУРУ»**

На линии старта друг за другом стоят - ребенок с мячом-мякишем в ногах, мама и папа. Через 2-3 метра лежат на полу малые три обруча.

По сигналу, ребенок начинает прыгать на двух ногах, удерживая между ног мяч-мякиш, допрыгивает до первого малого обруча, вынимает мяч и кладет его в обруч, затем бежит, пробегая мимо, другие обручи, добегают до конуса, оббегают конус и бежит обратно к своему обручу, где лежит мяч, берет его и добегают до мамы, передает мяч маме. Мама так же прыгает на двух ногах, зажав между ног мякиш, допрыгивает до второго малого обруча, кладет мяч в обруч, затем, пробегают мимо третьего обруча, затем оббегают конус и возвращается к своему обручу, берет мяч и бежит, так же передает мяч папе.

Папа так же прыгает на двух ногах до третьего малого обруча, кладет мяч в свой обруч, оббегают конус, подбегают к своему обручу, берет мяч и бежит к финишу, передает мяч ребенку.

**Штраф по 3 сек за каждую ошибку:**

- если игрок стартует или выбегает раньше времени;
- если игрок не оббежал конус;
- если мяч выкатился из обруча;
- если положил мяч не в свой обруч.

**За невыполнение следующего правила команде присуждается последнее место в эстафете: если выронил мяч, не зажал его обратно ногами и не допрыгал до своего обруча.**

**5. Эстафета «ВЕСЕЛЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕК»**

На линии старта стоят друг за другом - ребенок с малым обручем в руках, мама с 3-мя кубиками в руках, папа с 5-ю гимнастическими палками в руках.

На противоположной стороне на полу отметка, в виде "улыбки".

По сигналу ребенок бежит до "улыбки", оставляет обруч, бежит обратно и передает эстафету, дотрагиваясь до мамы, любым способом (по руке, по плечу, до кубика). Мама бежит до обруча, выкладывает из кубиков "глаза" и "нос", бежит обратно и передает эстафету папе, любым способом. Папа бежит, выкладывает из палок "туловище", "руки", "ноги" и финиширует.

**Штраф по 3 сек за каждую ошибку:**

- если игрок стартует или выбегает раньше времени;
- если не аккуратно положили кубики и палки.

## ЗАЯВКА

На участие в спортивных соревнованиях  
«Папа, мама и я — спортивная семья» для родителей и детей  
подготовительных групп ГБДОУ Приморского района

этап \_\_\_\_\_

от семейной команды ГБДОУ № \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО	Год рождения	Виза врача
1.			
2.			
3.			

Заведующий ГБДОУ: \_\_\_\_\_

Инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_