



# **Мама, папа, я – спортивная семья**

Анкудинова Татьяна Николаевна,  
учитель физической культуры  
ГБОУ лицея № 389 «ЦЭО»  
Кировского района Санкт-Петербурга

# Наш девиз

«Быстрее, выше, сильнее!».



# Прыжки через скакалку

Земля держится на трех китах: женщина, еще раз женщина и еще раз женщина.

Следующий наш конкурс начинают мамы, а заключается он в том, чтобы за определенное время как можно больше произвести прыжков через скакалку.

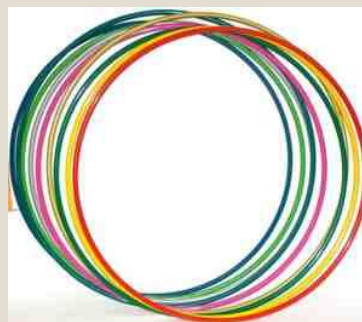
папы – прыжки через скамейку гимнастическую;

дети – прыжки через одну скакалку вдвоем;  
мамы – прыгают через скакалку на двух ногах.



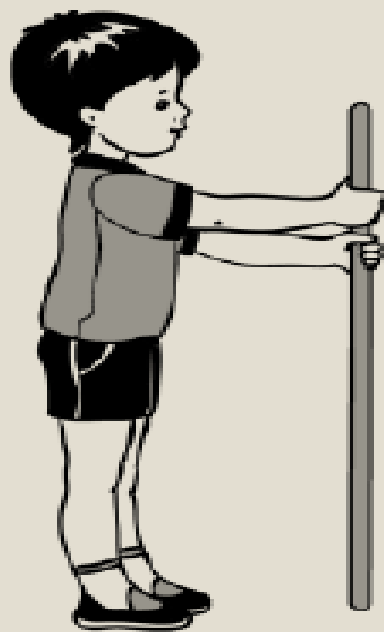
# Выкрутасы

По очереди все члены семьи выполняют следующее задание: кувырок вперед, прыжок через скамейку, бросок мяча в обруч и бегом обратно.



# Круговая порука

Каждый член семьи держит в руках гимнастическую палку. По свистку необходимо поменяться местами, не уронив палки.



# Скачки

На больших надувных мячах подскоки, передвигаясь до стойки и обратно.



# Дартс

Метание в цель.



# «Шайбу, шайбу!»

Обведение стоек клюшкой и шайбой.





# Комплексная эстафета

**ребенок** – переноска мяча в упоре сзади («муравейбол»);

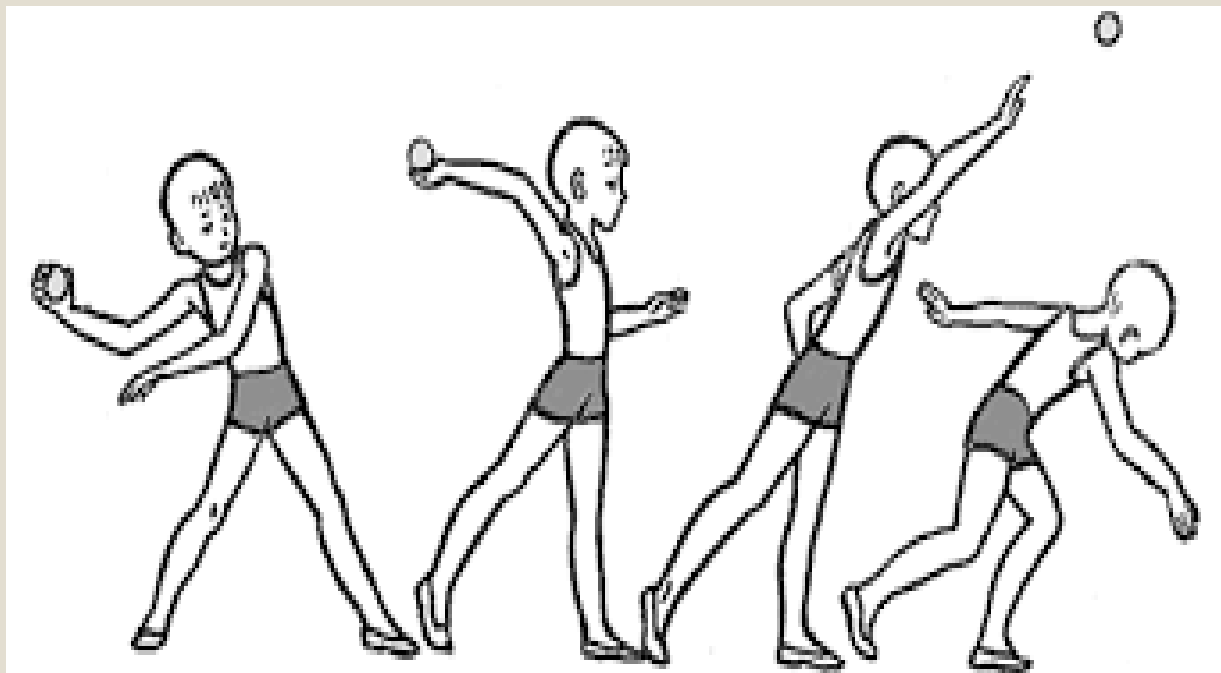
**мама** – переноска 3-х мячей одновременно;

**папа** – передвижение прыжками с 3-мя мячами: два под руками, один зажат между ног;

**ребенок** – передвижение вперед, лежа на мячах.

# «Метание гранаты»

одна из дисциплин лёгкой атлетики. Спортивный снаряд, имеющий форму учебной ручной гранаты, нужно метать одной рукой с разбега на максимально возможную дальность. Вес снаряда составляет от 200 до 700 граммов. Техника метания похожа на метание копья.



# «Прыжок в длину»

двигательное действие, относящееся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр.



# Подведение итогов. Вручение грамот и призов.



# Список

## ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- Обруч
- <http://www.davajpohudeem.com/wp-content/uploads/2014/11/%D1%85%D1%83%D0%BB%D0%B0%D1%85%D1%83%D0%BF.jpg>
- Гимнастическая скамейка
- <http://sportislife.su/wp-content/uploads/2013/07/banketka340.jpg>
- Бег (клипарт)
- [http://esterhazi.com/image/data/Tovarni\\_kategorii/Sport-turizm/Vidu-sporta/%D0%91%D0%B5%D0%B3.jpg](http://esterhazi.com/image/data/Tovarni_kategorii/Sport-turizm/Vidu-sporta/%D0%91%D0%B5%D0%B3.jpg)
- Гимнастическая палка
- [https://www.wikireading.ru/img/337029\\_22\\_Autogen\\_eBook\\_id43](https://www.wikireading.ru/img/337029_22_Autogen_eBook_id43)
- Прыжки на фитболе
- <http://baby.web-3.ru/data/articles/15748/12.jpg>
- Дартс
- <http://www.practiceadvisors360.com/Portals/24/why%20you%20need%20kpi%20monitoring.jpg>
- [http://mrsss.ru/sites/mrsss.ru/files/styles/large/public/i\\_4.jpg?itok=WvbFukHp](http://mrsss.ru/sites/mrsss.ru/files/styles/large/public/i_4.jpg?itok=WvbFukHp)
- Ключка с шайбой
- [https://images.ru.prom.st/497452783\\_w640\\_h640\\_cid2662817\\_pid328021139-4b96175a.jpg](https://images.ru.prom.st/497452783_w640_h640_cid2662817_pid328021139-4b96175a.jpg)
- Хоккей
- [http://arena44.ru/files/images/g\\_13\\_426672.jpg](http://arena44.ru/files/images/g_13_426672.jpg)
- Прыжки через скакалку
- <https://media.istockphoto.com/vectors/cartoon-boy-jumping-rope-vector-id636104176>
- Кубки
- <http://www.dnk-sport.ru/images/wwefsdfg.jpg>
- Грамоты
- <https://static.my-shop.ru/product/3/175/1744978.jpg>

**Спасибо за внимание!**

