

СОГЛАСОВАНО

Заместитель главы администрации  
Приморского района

\_\_\_\_\_ Б.Г. Заставный  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

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

\_\_\_\_\_ Н.И.Пыриг  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник  
отдела образования администрации  
Приморского района

\_\_\_\_\_ В.Я. Левская  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 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 с 14.11.2016 по 02.12.2016 года. Финальные соревнования проводятся 09 декабря 2016 года в спортивном зале ФОК «Газпром», по адресу: ул. Нижне-Каменская, д.1. Проезд от метро «Комендантский проспект» троллейбус - № 50,23 до конечной; автобус - № 127 до ул. Шаврова; маршрутки - № 168,91,91-а,85,23.

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 «Челнок».

Эстафета «Дружная семейка».

Эстафета «Веселый мяч».

Эстафета «Биатлон».

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.

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

### 1. Эстафета "Челнок"

Семья строится за линией старта. У капитана (ребёнок) в руке кольцо. Впереди через 5м стоит красная стойка, ещё через 5м стоит желтая стойка. По сигналу капитан бежит до жёлтой стойки, надевает на неё кольцо, обегает красную стойку, снимает кольцо, по прямой возвращается и передаёт кольцо маме. Мама и папа выполняют то же самое.

**Штраф по 3 сек за каждую ошибку:**

- если игрок стартует или выбегает раньше времени;
- если кольцо не надевают на стойку;
- если не обегают красную стойку.

### 2. Эстафета "Дружная семейка"

Семья стоит за линией старта. Впереди через каждые 2 м стоят 4 стойки. Ещё через 2м на полу лежит мяч (б/б -3) в малом обруче. По сигналу капитан бежит "змейкой", берет мяч, возвращается по прямой и передаёт мяч маме. Мама выполняет "змейкой" ведение мяча, как баскетболист. Оставляет мяч в обруче, возвращается "змейкой" и передаёт эстафету папе. Папа бежит "змейкой", поднимает обруч за один конец и начинает прокатывать мяч обручем "змейкой" до финиша. Сам должен также двигаться "змейкой".

Если мяч укатился, папа должен поймать его только обручем.

**Штраф по 3 сек за каждую ошибку:**

- если игрок стартует или выбегает раньше времени;
- если мама ведёт мяч двумя руками;
- если папа не обводит стойки и сам не идёт "змейкой"
- если папа поправляет мяч рукой.

### 3. Эстафета "Весёлый 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, обегает 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, обегает стойку, опять встаёт в первый обруч и бросает мяч маме, мама-папе. Папа обегает 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 на обежали стойку;
- если бросают мяч, не встав в обруч;
- если финишировали, не взявшись за руки.

#### **4. 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.

#### **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 \_\_\_\_\_