**Торжественная клятва участников соревнования**

***Клянёмся….***

- участвовать в этих соревнованиях, соблюдая правила, по которым они проходят, и, уважая заведомо слабого соперника;

- соблюдать олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее», что значит: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать, стараться быть сильнее соперника;

- передвигаться только на тех конечностях, которые разрешают правила;

- громче болельщиков не кричать, кроссовками в них не кидать;

- на поворотах резко не тормозить и вовремя включать стоп-сигнал;

- не подраться из-за первого приза, но победить любой ценой.

**План проведения семейных состязаний**

**«Папа, мама, я – спортивная семья!»**

1. **Команды представляют своё название, свой девиз.**

**Вед.:** Соревнования пройдут в несколько этапов.

За победу в каждом соревновании команда – победительница получает 2 балла, проигравшая команда не получает баллы, в случае ничьи, команды получают по 1 баллу.

1. **Разминка.**

**Вед.:** Перед любым соревнованием нужно как следует размяться, подготовить своё тело к физическим нагрузкам, размять мышцы, всё как у серьёзных спортсменов.

**Забавные конкурсы для соревнований**

1. **Чехарда.**

*Первая пара: первый игрок приседает, а второй перепрыгивает через него.*

*Втора пара: третий игрок расставляет ноги на уровне плеч, чтобы четвёртый игрок мог пролезть. Так пары, чередуясь, передвигаются к финишу.*

1. **Перекати поле.**

*Каждый игрок команды ведёт мяч обручем, затем возвращается и передаёт эстафету следующему.*

1. **Каракатицы.**

*Первый игрок команды передвигается с помощью рук, а второй держит его за ноги. Затем оба бегом возвращаются и передают эстафету следующей паре.*

1. **Родео.**

*Пара игроков команды зажимает головами мяч и так двигается до кегли. Возвращаются взявшись за руки, передают эстафету другой паре.*

1. **Хромые вороны**

*В круг входят первые участники конкурса. Они, стоя на одной ноге, пытаются вытолкнуть соперника из круга. Победивший участник остаётся бороться со вторым участником побеждённой команды и т.д.*

1. **Эстафета лягушек.** (команды разделить на взрослых и детей)

*Первый ребёнок садится на мяч и по сигналу начинает прыжками передвигаться вперёд до финиша. Передаёт мяч взрослому. Он несёт его следующему ребёнку.*

1. **Попрыгушка - стрекоза.**

*2 участника крутят прыгалку, а остальные должны все вместе прыгать через неё. Победившая команда получает столько очков, сколько участников осталось через 2 минуты.*

1. **Липучки.**

*Ладони участников обматывают скотчем. Участникам по очереди нужно как можно больше собрать спичек, рассыпанных на определённом расстоянии.*

1. **Боулинг.**

*Сбить как можно больше кеглей мячом.*

1. **Добыча.**

*Каждому участнику крепится табличка «1 балл». У каждой команды свой цвет. Задача игроков в течение 3 минут сорвать листок со спины противника, при этом сохранив свой.*

1. **Капкан.**

*Сначала бежит первый участник, затем в обруч влезает ещё один участник. Эстафету передают следующей паре.*

1. **Салют.**

*Надуть как можно быстрее и больше шаров.*

**В конце игры подсчитывается общий итог игры, звучит салют в честь победившей команды из лопнувших шаров, награждение победителей и участников соревнований.**