

СЕМЕЙНАЯ ЭСТАФЕТА

(Мероприятие для детей совместно с родителями)

Материал направлен на укрепление здоровья детей и приобщение их к регулярным занятиям через игру. Сценарий включает веселые эстафеты и командные задания, которые создают положительный эмоциональный настрой и сплачивают детей и родителей.

Цели:

Проведение семейной эстафеты по плаванию направлено на:

- **Укрепление семейных связей** через совместные спортивные мероприятия.
- **Популяризацию плавания** как вида спорта среди детей и родителей.
- **Привлечение семей к активному и здоровому образу жизни** через участие в спортивных мероприятиях.
- **Развитие спортивных навыков** и приобщение детей к занятиям плаванием.

Программа

Некоторые задания для семейной эстафеты по плаванию:

- **«Весёлая эстафета»**. На старте — взрослый и ребёнок, каждой паре даётся плавательный круг. По сигналу ребёнок садится на круг, взрослый старается как можно быстрее доставить ребёнка на другую сторону бассейна. Там взрослый кладёт круг на бортик и с ребёнком возвращается на своё место. Побеждает команда, пришедшая к финишу первая.
- **«Быстрые лодочки»**. В вытянутых руках дети держат кораблик, надо, скользя по воде и работая ногами, добраться до бортиков и обратно.
- **«Весёлый дельфинчик»**. Каждая команда получает по обручу. Мама и папа плывут на спине, держа обруч вертикально одной рукой. Ребёнок должен выполнить 5 проныриваний «сальто» вперёд через обруч, оставаясь за ним. Старт начинается на мелком месте бассейна, ребёнок плывёт дистанцию в ластах. Финиш — по касанию рукой бортика «дельфинчика».
- **«Трон капитана»**. Ребёнок садится в круг, родители, толкая круг, должны доплыть до обозначенного места. Старт начинается на мелком месте бассейна по свистку. Штрафным балом является падение ребёнка из круга. Финиш — по касанию рукой бортика капитана команды.
- **Быстрый банан**. команды садиться на надувной банан и п команде начинают движение к указанному месту, кто быстрее доплывет. (можно помогать плавательной доской и руками)

Правила

В положении о проведении семейной эстафеты по плаванию могут быть изложены, например:

- **Условия допуска** — например, участникам необходимо иметь действующую личную карточку медицинского осмотра для посещения бассейна.

- **Порядок старта** — например, в эстафете 2 участника × 25 м первыми стартуют взрослые, затем дети. В эстафете 3 участника × 25 м первыми стартуют мужчины, вторыми — женщины, затем дети.

- **Определение победителей** — победители и призёры определяются отдельно в каждой номинации и каждой возрастной группе детей по наименьшему времени.

- **Награждение** — например, команды-победители и призёры награждаются грамотами, СЛАДКИМИ ПРИЗАМИ.