**Консультация для родителей**

***Тема: Игры, эстафеты и соревнования***

***для всей семьи***

Если в походе принимают участие 2-3 семьи, то можно составить две равные по силам команды из детей и взрослых и организовать игры-эстафеты, соревнования на поляне.

1. **«Семейная игра-эстафета»**

На линии старта размещается мама с ребенком, а папа располагается на середине пути:

- по команде начинают бег мама с ребенком, взявшись за руки;

- держась за руки, бегут вдвоем по бревну до папы;

- бег папы с ребенком на плечах и ведение мяча ногой между расставленных на расстоянии1м рюкзаков;

- бег по прямой друг за другом, держась за плечи впереди бегущего игрока ( ребенок бежит первым).

1. **«Полоса препятствий»**

- кочки (прыжки с кочки на кочку, стараясь не попасть в «болото»);

- «Не намочи ног» (ходьба по бревну);

- «Прыжок через ров» (ширина 1м);

- «Волчатник» (подлезание по-пластунски под натянутую между колышками веревку).

1. **Игра «Репка»**

От линии старта начинает бег первый (наиболее сильный) член команды. Добежав до условного места (дерева), он огибает его и возвращается обратно, берет за руку следующего игрока, и они вместе друг за другом совершают тот же путь, затем к ним присоединяются следующие и т.д.

1. **«Чей прыжок дальше»**

Первый член команды осуществляет прыжок в длину с места от намеченной линии. На его следы становится следующий игрок и прыгает дальше и т.д. выигрывает та команда, длина коллективного прыжка которой больше.

1. **«Хвост дракона»**

Участники выстраиваются в одну колонну, держась двумя руками за пояс впереди стоящего. Начало колонны – это голова, конец – хвост. По команде голова дракона и его шея начинают извиваться, стараясь догнать хвост. Тело дракона не должно разорваться. Главная задача «хвоста» - как можно дольше продержаться и не угодить в паст дракона.

1. **«Перетягивание каната»**

Можно организовать между семьями или папами с одной стороны и мамами и детьми – с другой.

***Инструктор по физической культуре***

***Чекунова О.Н***.