

## **Положение школьного конкурса «Традиции здорового образа жизни в семье»**

**Цель конкурса** – развитие культуры здорового образа жизни в семьях

**Задачи конкурса:**

- Выявление, обобщение, распространение и поощрение лучшего опыта ведения здорового образа жизни в семье
- Привлечение внимания общественности к роли семьи в формировании традиций здорового образа жизни,
- Популяризация здорового образа жизни в детской среде,
- Совершенствование форм и методов организации и проведения спортивно-массовых мероприятий,

**Дата проведения конкурса: 29 ноября 2025 года в 10.00**

**Участники конкурса:**

Участниками конкурса являются семейные команды (папа, мама, ребёнок). Возраст ребёнка: учащийся 1-4 класса.

### **1) Творческий конкурс «Визитная карточка»**

Представление команд (название, девиз, семейные традиции). Форма представления произвольная. Тема выступления **«Здоровая семья нашего города»**. В представлении могут быть использованы элементы театрализации, вокальные, инструментальные номера, компьютерные презентации. Продолжительность выступления команды *не более 3 минут*. Диски, флэш-карты с записью музыкального, видео сопровождения отдаются на пульте звукорежиссера в актовом зале не позднее, чем за 30 минут до начала мероприятия.

### **2) Интеллектуальная викторина**

### **3) Кулинарный конкурс «Кулинарная фантазия»**

Приготовить и принести для участия в конкурсе «полезное» блюдо, а затем презентовать. Команды должны также представить рецептуру блюда, оформленную на листе формата А4.

При оценивании учитываются технология приготовления блюда, качество приготовления блюда, эстетика оформления, презентация.

*Посуду, кухонные принадлежности необходимо принести с собой. Презентация блюда – в устной творческой форме продолжительностью не более 2 минут.*

### **4) Спортивный конкурс «Папа, мама, я – дружная семья»**

#### **1. Прыжки через длинную скакалку.**

Два участника (любых) вращают скакалку, третий прыгает в течение одной минуты. Результата определяется по наибольшему количеству прыжков.

#### **2. Прыжки в длину с места**

Первый участник прыгает в длину с места, толчком двух ног. Судья отмечает прыжок по пяткам. Второй встает на линию приземления предыдущего и выполняет свой прыжок затем третий участник. Каждому участнику предоставляется 2 попытки. В зачёт идёт лучшая.

### **3. Дартс (метание дротиков)**

Участнику предоставляется 5 попыток. Расстояние до мишени 3м. Результат определяется по сумме очков, набранных всеми членами команды.

### **4. Семейная эстафета.**

Участники стоят в колонну по одному в порядке: ребёнок – мама – папа.

На расстоянии 15м от линии старта стоит конус. На дистанции разложены пять обручей на расстоянии 0.75 м друг от друга. Ребёнок с корзиной, в которой лежат пять кубиков по команде "Марш", двигаясь сбоку от обручей, раскладывает по кубику в каждый обруч, обегает конус, возвращается обратно, обегает семью и передаёт корзину маме. Мама собирает кубики, обегает конус, возвращается обратно и передаёт корзину папе. Папа раскладывает кубики – обегает конус и возвращается обратно. Финиш по пересечению стартовой линии. Результат определяется по времени преодоления дистанции.

### **5. «Попади в корзину»**

Два участника поочерёдно выполняют броски теннисного мяча (большой теннис) в корзину, которую держит третий участник, находящийся на расстоянии 4м от стартовой линии. Задача забросить мяч в корзину. Каждому участнику предоставляется 6 бросков

Победитель и все последующие места в спортивном конкурсе определяются по сумме мест, полученных в каждом виде испытаний. В случае равенства суммы мест, предпочтение отдаётся эстафете.

Организационный комитет оставляет за собой право выбрать три конкурса из пяти предложенных.

Команда - победитель определяется по наименьшей сумме мест, набранных во всех видах спортивной программы.

### **Подведение итогов:**

Победитель определяется по наименьшей сумме мест, набранных участниками во всех видах конкурсной программы.

### **Награждение победителей:**

Победители и участники конкурса награждаются дипломами и памятными подарками.