Dům dětí a mládeže Slavkov u Brna, příspěvková organizace

Komenského nám. 495, 684 01 Slavkov u Brna, IČO: 70285217,

tel: 544 221 708, mobil 605 083 322, [www.ddmslavkov.cz](http://www.ddmslavkov.cz), e-mail: ddmslavkov@tiscali.cz

**Sportovní akce pro rodiny s dětmi na podporu zdravého životního stylu**

**Rodinný sedmiboj**

**Cíle:**

* podporovat aktivní a smysluplné trávení volného času rodičů a dětí
* hravou formou seznámit děti předškolního věku s některými atletickými disciplínami
* utvářet kladný vztah k pohybu
* ukázka atletických disciplín – žáci atletického kroužku při DDM

**Místo konání:**

stanoviště na sportovním hřišti

**Pomůcky:**

kriketové míče, tenisové míče, nastříhaný koberec, barevné kuželky, štafetový kolík, stopky, pásmo

**Metody:**

* názorně demonstrační
* praktický nácvik

**Stanoviště:**

na všech stanovištích jsou připraveny úkoly, které společně plní rodiče a děti

1. Krabí lezení – rodič přepraví dítě na břiše – vzpor ležmo vzad, kolena pokrčené.
2. Koníci – běh s dítětem na zádech (atletický ovál)
3. Hod do dálky – děti hází tenisovým míčem, rodiče kriketovým míčkem
4. Létající koberec – rodič tahá dítě k cíli po zemi na kusu koberce ( hřiště s umělým povrchem)
5. Štafeta – atletický ovál
6. Opice na stromě – vis na hrazdě ( využití hrazdy)
7. Skok do dálky – děti s rozběhem, rodič skáče z místa (pískové doskočiště)

**Závěr:**

* děti se seznámí pod dohledem trenérů kroužku atletiky s dalším náčiním, které si mohou vyzkoušet (oštěp, koule)
* vyhodnocení akce – rozdání odměn a diplomů



