

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №11 «Машенька»

**Сценарий физкультурного развлечения детей старшего  
дошкольного возраста (5-7 лет) и их родителей**

**«Мама и я - самые спортивные!»**

**Инструктор по ФК  
Жеребцова Л.В.**

г. Сургут

**Цель:** привлечь детей и их мам к здоровому образу жизни, сплотить их, закрепить навыки выполнения гимнастических упражнений; потренироваться в прыжках, беге; разучить новые, более сложные эстафеты.

**Инвентарь:**

- 2 тарелки;
- 2 стула;
- конфеты в обертке;
- 8 конусов;
- 2 обруча;
- 2 тоннеля для подлезания;
- 2 ракетки для бадминтона;
- 2 воланчика;
- 4 мяча
- медали участникам

**Ход праздника.**

Спортивный зал украшен воздушными шарами, на стене висит плакат «», на скамейках сидят болельщики, в стороне за столом – жюри из 3 человек. Команды с эмблемами на футболках заходят друг за другом: сначала ребенок, потом - мама. В командах участвует две или три семьи. Команды встают друг напротив друга.

**Инструктор ФК:** Мы собрались, чтобы провести спортивный праздник «Мама и я – самые спортивные». На нашем празднике сегодня присутствует строгое и компетентное жюри (представление жюри), которое будет оценивать выступление команд и строго учитывать правильность выполнения конкурсных заданий. Победившей команде присуждается 5 очков, проигравшей – 3 очка. Выигрывает та команда, которая наберет наибольшее количество очков. Участвует две команды: «Любители спорта» и «Дружные спортсмены».

**Ребенок:** Что такое соревнование?  
Это честный спортивный бой!  
В ней участвовать – награда!  
Победить же может любой!

Затем следует приветствие команд.

**Приветствие команды «Любители спорта»:**  
Мы ребята спортивные,  
Любители спорта активные!  
Команде соперников - физкульт – привет!

**Приветствие команды «Дружные спортсмены»:**

- Спорт, ребята, очень нужен,  
Мы со спортом крепко дружим.  
Спорт – помощник,  
Спорт – здоровье,  
Спорт – игра.  
Всем участникам – физкульт – ура!

После приветствий команд под энергичную музыку проводятся комплексы гимнастических упражнений. Построились в круг, и выполняется разминка.

### *Эстафеты*

#### **1. «Донеси – не урони»**

Команды строятся в две колонны. Капитану дается ракетка и волан. По сигналу воланчик кладется на ракетку, и капитаны начинают движение до фишки, обходят её вокруг и передают ракетку следующему участнику, а сами встают в конец колонны.

#### **2. «Бег парами в обручах»**

Команды строятся в две колонны. Образуют пары в своих колоннах (мама и ребенок). На первую пару одевается обруч. По сигналу бегут до фишки, оббегают её, возвращаются и передают обруч следующей паре.

#### **3. «Сладкая эстафета»**

Участники убирают руки за спину. На стул, на расстоянии 5 метров, кладутся на тарелочку конфеты. По сигналу Капитан начинает бежать до стула, без помощи рук берет конфетку зубами, возвращается к команде и передает эстафету.

*Молодцы! А теперь давайте немножко отдохнем и поиграем  
в игру «Мамины помощники».*

*Выбираются 2 ребенка. Им дается по клубку ниток с «хвостиком». По сигналу дети начинают сматывать клубок. Игра продолжается с мамами.*

#### **4. «Попрыгунчики»**

Команды строятся в две колонны. Участники-дети прыгают до фишки с зажатым мячом между ног. Участники-мамы, отбивают мяч от пола.

#### **5. «Кто быстрее?»**

Команды строятся в две колонны. На площадке для каждой команды ставятся фишки, тоннель. По сигналу, капитан начинает бег змейкой вокруг фишек, пролезает через тоннель, оббегают указатель и возвращается к своей команде. Передает эстафету.

Жюри подсчитывает очки и определяет победителя соревнований.

Победители награждаются медалями и грамотами.