

# СЦЕНАРИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДОСУГА

## «Мама, папа, я - спортивная семья»

(старшая и подготовительная группы)

Воспитатель МКДОУ д/с комбинированного вида № 6

Голополосова Оксана Владимировна

### **Программные задачи:**

Воспитывать в детях дружелюбие, стремление к взаимовыручке, умение радоваться успехам других;

Создать положительный эмоциональный настрой у детей, весёлое, бодрое настроение, почувствовать радость движения;

Развивать двигательные навыки: силу, быстроту, гибкость, координацию, выносливость.

**Оборудование:** флажки по количеству участников; 2 обруча, 2-3 косынки, 20 кеглей; 2 дуги, 2 мешка, 2 обруча, малые набивные мячи по количеству участников; 2 больших мяча, 2 скакалки, 2 стульчика.

### **Ход досуга.**

**Ведущий.** Дорогие ребята! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы ещё раз убедиться, какими мы выросли крепкими, здоровыми, сильными, ловкими!

Сегодня у нас необычные соревнования, так как вместе с нами будут соревноваться ваши мамы и папы.

Празднику спортивному  
Рада детвора,  
Юным физкультурникам –  
Ура! Ура! Ура!

Сегодня у нас на настоящих спортивных соревнованиях оценивать наши результаты будет жюри.

**Слово жюри.** Конкурсы, эстафеты, соревнования будут оцениваться по 2-балльной системе, то есть если команда выигрывает, то получает 2 очка, проигрывает – 1 очко. Желаем вам успехов!

**Ведущий.** Командам подготовиться к приветствию!

Команда «Крепыши» и команда «Сильные» выстраиваются и приветствуют друг друга.

### **Капитан команды «крепыши»:**

Надо спортом заниматься

И привычку завести

Умываться не бояться,

Физкультурой заниматься

И здоровыми расти!

### **Капитан команды «Сильные»:**

Стать чемпионом – все мы знаем –

Задача сложная для всех,

Соревнования начинаем

И твёрдо верим в наш успех!

**Ведущий.** Вот и встретились наши команды. Пожелаем им успехов!

А сейчас проведём, как и полагается перед соревнованиями, разминку.

*Ритмическая гимнастика.*

**Ведущий.** Команды, на старт!

### **1. Соревнование «Гонка обручей»**

- Участвуют дети и родители. Команды строятся в две шеренги. Надо продеть обруч через себя и передать другому. Кто быстрее закончит эстафету, тот победил.
2. **Эстафета «Кто быстрее принесёт флажок».**  
Участвуют дети и родители. В обруче – флажок. Надо добежать до флажка, взять и вернуться, передать флажок другому. Тот бежит к обручу и кладёт флажок обратно и т.д.
  3. **Кто больше соберёт кеглей с завязанными глазами»**  
Участники – по одной семье от каждой команды.
  4. **«Пингвин с мячом».**  
Участники – взрослые. Передвижение с зажатым между колен мячом до флажка, обратно – бегом.
  5. **Музыкальный номер «Гимнастический этюд».**
  6. **«Бег в мешках».** Участники – взрослые.
  7. **«Поточное проползание».**  
Участники – дети. Строятся в 2 колонны. И.П. - стоя, ноги шире плеч. Начиная с последнего, проползают вперёд, встают в колонну, и так до первого. Первый забирает из обруча игрушку. Кто быстрее заберёт игрушку, тот и победил.
  8. **«Паучок».** Участвуют дети и родители **из обеих команд.** Взрослый ведёт ребёнка до флажка, держа за ноги, ребёнок идёт на руках, обратно – оба бегом.
  9. **«Кому достанется скакалка».** Участники – взрослые. Под 2 стульчика кладётся скакалка, участники садятся на стульчики. По сигналу каждый бежит до своего ориентира (флажка), обегает, возвращается на стульчик и старается первым вытащить скакалку в свою сторону.
  10. **«Кто быстрее».** Папа, мама, ребёнок – команды с двух сторон. Нужно по очереди на руках пронести ребёнка до ориентира и обратно
- Жюри подводит итоги соревнований  
Все в это время играют в «Ручеёк» (под музыку).*  
Звучит спортивный марш, команды выстраиваются в зале для награждения.

**Слово жюри.**

**Ведущий.** Желая, чтоб крепкими, смелыми стали  
И в космос далёкий бесстрашно летали.  
Чтоб вами Отчизна могла бы гордиться  
Храбрости с детства надо учиться!

Мамам и папам желаем дальнейших успехов!

Пусть вам семейные старты запомнятся  
Пусть все невзгоды пройдут стороной.  
Пусть все желания ваши исполнятся,  
А физкультура станет родной!



*Непосредственно – образовательная деятельность по физической культуре вместе с родителями*

