**Сценарий физкультурного досуга**

**«Зарядка с мамой!»**

**Материал:** Свисток, фишки, мячи большие 2, столики 2, скатерти 2, чашки 2, блюдца 2, чайник 2, сахарница 2, чайная ложка 2, салфетница 2, салфетки, сухарница 2, тазик с платочками, прищепки, обручи, ящик с фруктами и овощами, пакеты для продуктов 2.

*Дети вместе с мамами заходят в зал и встают в полукруг*

**Инструктор:**

Здравствуйте, дети! Здравствуйте, взрослые!

Гости, соседи и просто знакомые.

Здравствуйте все-все на свете!

Мне очень нравиться произносить это слово, потому что — это пожелание здоровья. А ещё слово это – волшебное. Когда его произносишь, то у всех поднимается настроение и появляется заряд бодрости. Давайте все вместе произнесём это чудесное слово «Здравствуйте!». А ещё давайте поздороваемся музыкально.

**Дети и взрослые исполняют музыкальной приветствие «Здравствуйте, ладошки»**

**Инструктор:**

Сегодня у нас необычный день. Сегодня у нас в гостях наши мамы. Мамы, посмотрите на ваших детей, которые очень любят бегать, прыгать, играть. Им так сложно удержаться на месте. Вы ведь тоже когда-то были такими, просто забыли об этом немного. Сегодня у вас замечательная возможность окунуться в мир детства и почувствовать, как же это здорово быть ребёнком.

- Ребята, давайте расскажем нашим мамам, с чего начинается день в детском саду? (Ответы детей.)

**Инструктор:**

А для чего нужна зарядка? *(Ответы детей: чтобы быть сильными, ловкими, смелыми, здоровыми, выносливыми, красивыми)*

**Инструктор:**

 А вы от зарядки не убегаете?

Все упражнения выполняете?

А по выходным дома зарядку делаете?

Правильно! Даже малыши зверята делают зарядку. Хотите, мамы, посмотреть? (Ответы мам.)

**Дети выполняют физкульт-зарядку «Пятнышки»**

*Дети встают в круг и под музыку Е. Железновой выполняют движения по словам песенки.*

**Инструктор:**

Если с зарядки ты день начинаешь,

Значит, здоровьем себя закаляешь.

Зарядку по утрам ты делай всегда,

Не будешь болеть ты тогда никогда.

А ваши мамы делают по утрам зарядку?

**Дети (говорят хором):**

Ну-ка, мамы, не сидите, на зарядку выходите!

**Мамы выполняют физкульт-зарядку «Мульт-зарядка»**

*Мамы перестраиваться в 2 колонны Инструктор показывает движения, а взрослые выполняют по показу в соответствии с текстом.*

**Инструктор:** Зарядку сделали, бодрости набрались. Теперь хоть целый день играй и от других не отставай! Но у мамы много хлопот и забот. Как же быть. А я знаю. Мы будем совмещать приятное с полезным.

Наши дети **-**отличные помощники! А сейчас отправляемся за покупками в магазин. Наши мамы современные, поэтому многие умеют водить машину и сейчас прокатят своих детишек.

**Игра «С мамой на машине»**

*Мама, стоя в обруче, сажает ребёнка к себе, по сигналу вместе с ним добегают до конуса и возвращаются назад.*

**Инструктор:** приехали в замечательный супермаркет. Сколько ароматных фруктов и красивых овощей! Слушаем задание: дети для компота собираем в корзины фрукты, а мамы для супа в корзины собираем овощи.

**Игра-соревнование «Вкусные покупки!»**

*Ребёнок по сигналу бежит к ящику с муляжами фруктов и овощей, выбирает по заданию фрукты и кладёт в корзину, возвращается назад, мамы-овощи.*

**Инструктор:** Молодцы! Давайте проверим, всё ли правильно в пакетах? Верно! Ну а теперь мамы нам приготовят вкусный компот и супчик.

**Игра для мам «Кастрюлька»**

Разноцветные обручи по количеству мам разложены по кругу.

*Я кастрюля, я пыхчу*

*На хозяйку я ворчу*

*Пых-пых-пых-пых*

*Сейчас каша подгорит*

*Пых-пых-пых-пых*

*Дно моё уже горит*

*Эй, хозяйка не зевай*

*И с плиты меня снимай.*

Мамы бегут по кругу и по сигналу ведущего выполняют задание, запрыгивают в обруч.

**Инструктор:**

Молодцы и наши мамы и наши маленькие помощники. Сегодня мы отлично провели время в хорошей компании