

## РЕЦЕНЗИЯ

на сборник дидактического материала «Детский фитнес»  
инструктора по физической культуре МАДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский  
сад №189»

Литовко Татьяны Александровны

Укрепление опорно - двигательного аппарата содействует оздоровлению различных функций и систем организма, происходит формирование личностных качеств дошкольника. Глубокое значение подвижных игр заключается в той важной роли, которую они играют в физическом развитии.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность сборника заключается в оптимизации двигательной деятельности детей и выполнения комплексов упражнений «Детский фитнес», для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

В сборнике представлены адаптированные комплексы упражнений «Детский фитнес» для детей от 3 до 7 лет, также содержится теоретическая часть о направлениях детского фитнеса с включением в образовательную деятельность.

Сборник «Детского фитнеса» имеет практическую значимость, так как обеспечен методическим материалом, комплексами упражнений по направлениям детского фитнеса. Создан на основе методического пособия Борисовой М.М. «Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования», Григорьян Т.А. «Занимаемся спортом вместе», Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей», Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет».

В приложении представлены авторские комплексы упражнений для детей дошкольного возраста, включенные в образовательный процесс по физическому развитию детей дошкольного возраста.

Разработка может быть рекомендована к использованию в работе старшим воспитателям, педагогам и специалистам дошкольных образовательных организаций.

Рецензент:  
ведущий специалист отдела  
Аи ПДО МКУ КНМЦ

Подпись Н.В.Храмцовой удостоверяю  
Директор МКУ КНМЦ  
№ 967 «2» октября 2024 г.



  
Н.В.Храмцова

  
А.В.Шевченко



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования города Краснодар  
«Центр развития ребенка-детский сад № 189»  
«Фантазия»**



**СБОРНИК ДИДАКТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА  
КАРТотеКА  
КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»  
«Для совместных занятий родителей  
и детей 3-7 лет в домашних условиях».**



*Литовко Т.А.  
МАДОУ МО г. Краснодар  
«Детский сад № 189»*

УДК

ББК

М

Рецензент:

В данном сборнике представлен дидактический материал для педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников.

Материал систематизирован, представлен в виде последовательного результата.

В сборнике представлены карточки комплексов упражнений «Детский фитнес» «Для совместных занятий родителей и детей 3-7 лет в домашних условиях» а также содержится информация о направлениях детского фитнеса, которые могут быть использованы в образовательной деятельности или дома. Автором – является Литовко Татьяна Александровна (инструктор по физической культуре) МАДОУ МО г. Краснодара «Детского сада №189».

УДК

ББК

Литовко Т.А., 2024

## Содержание

Пояснительная записка.....	4
Основная часть направления детского фитнеса.....	6
Заключение.....	7
Список литературы.....	8
Приложение картотека комплексов упражнений «Детский фитнес» «Для совместных занятий родителей и детей 3-4 лет в домашних условиях»	9
Приложение №1 Рекомендуемый комплекс поз «Йоги».....	11
Приложение №2 Авторский комплекс поз «Йоги».....	12
Приложение №3 Рекомендуемый комплекс упражнений «Зверобика» .....	14
Приложение №4 Авторский комплекс упражнений «Зверобика».....	15
Приложение №5 Рекомендуемый комплекс упражнений «Фитбол-гимнастика.....	17
Приложение №6 Авторский комплекс упражнений «Фитбол-гимнастика.....	18
Приложение №7 Рекомендуемый комплекс упражнений «Игровой стретчинг».....	20
Приложение №8 Авторский комплекс упражнений «Игровой стретчинг».....	21
Приложение картотека комплексов упражнений «Детский фитнес» «Для совместных занятий родителей и детей 5-7 лет в домашних условиях»	22
Приложение №9 Рекомендуемый комплекс поз «Йоги».....	24
Приложение №10 Авторский комплекс поз «Йоги».....	25
Приложение №11 Рекомендуемый комплекс упражнений «Зверобика».....	27
Приложение №12 Авторский комплекс упражнений «Зверобика».....	28
Приложение №13 Рекомендуемый комплекс упражнений «Фитбол-гимнастика.....	30
Приложение №14 Авторский комплекс упражнений «Фитбол-гимнастика.....	31
Приложение №15 Рекомендуемый комплекс упражнений «Степ-аэробика».....	33
Приложение №16 Авторский комплекс упражнений «Степ-аэробика» .....	34
Приложение №17 Рекомендуемый комплекс упражнений «Игровой стретчинг».....	36
Приложение №18 Авторский комплекс упражнений «Игровой стретчинг».....	37

## Пояснительная записка

Все мы знаем, что с каждым годом растёт количество детей с различными заболеваниями и для меня, как для инструктора по физической культуре главной задачей является «Сохранение и укрепление здоровья детей».

Для нас - взрослых главная задача найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. Я считаю, что в определенной мере помочь в этом может детский фитнес.

Детский фитнес – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление физического и психологического здоровья ребенка, его социальную адаптацию и интеграцию.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность сборника заключается в оптимизации двигательной деятельности детей и родителей выполнения комплексов упражнений «Детский фитнес» «Для совместных занятий родителей и детей 3-7 лет в домашних условиях» для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Занятия фитнесом создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития.

С целью повышения двигательной активности, уровня физической подготовленности детей и укрепления физического и психического здоровья был разработан сборник дидактического материала «Детский фитнес».

**В данном сборнике представлен материал для педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников.**

Материал систематизирован на основе методического пособия «Детский фитнес детей 3-5 лет и 5-7 лет» Сулим Е.В. обобщен и представлен в виде последовательного результата.

**Новизна сборника** заключается в том, что он включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, разработаны авторские комплексы упражнений с подробным описанием, освоение которых помогает естественному развитию организма ребенка, совершенствованию физического развития, профилактике различных заболеваний.

**Практическая значимость сборника** состоит в том, что весь материал представлен в игровой форме, которая наиболее доступна для детей, помогает прочно освоить материал и значительно повысить интерес дошкольников к занятиям фитнесом.

В сборнике также содержится информация о направлениях детского фитнеса, которые могут быть использованы в образовательной деятельности или дома.

Система занятий детским фитнесом разработана в рамках организации и реализации образовательной деятельности по физическому развитию и соответствует требованиям ФГОС.

Педагогическая ценность сборника детского фитнеса обусловлена тем, что проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Вырастить ребенка сильным, крепким, любознательным, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Поэтому важной целью в работе является повысить интерес к занятию физической культурой и спортом, способствовать формированию положительного отношения к здоровому образу жизни и познавательного развития через проведение занятий детским фитнесом.

Сборник **«Детский фитнес»** хорошо структурирован, актуален, интересен по содержанию и может быть использован для педагогов и родителей.

В сборник **«Детский фитнес»** включены авторские комплексы упражнений **«Для совместных занятий родителей и детей 3-7 лет в домашних условиях»**.

(См. Приложение), которые помогут родителям и педагогам решить ряд важных задач и положительно влиять на организм ребенка.

## Основная часть направления детского фитнеса

№ п/п.	Название направления детского фитнеса в ДОУ	Описание направления детского фитнеса в ДОУ
1.	<p style="text-align: center;"><b>«ЙОГА»</b></p> 	<p>Система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Дарит прекрасное самочувствие и настроение.</p>
2.	<p style="text-align: center;"><b>«ЗВЕРОБИКА»</b></p> 	<p>Воспитанники повторяют за педагогом упражнения, которые копируют повадки животных.</p>
3.	<p style="text-align: center;"><b>«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»</b></p> 	<p>Движения снимают напряжение с позвоночника, тренируют мышцы спины, брюшного пресса и таза. Упражнения выполняют с помощью специального мяча – фитбола.</p>
4.	<p style="text-align: center;"><b>«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»</b></p> 	<p>В форме игры выполняются упражнения на растяжку разных групп мышц, связок, сухожилий. Упражнения увеличивают подвижность суставов, эластичность и гибкость мышц, тем самым уменьшается риск травм.</p>
5.	<p style="text-align: center;"><b>«СТЕП-АЭРОБИКА»</b></p> 	<p>Упражнения делаются под ритмическую музыку для развития и укрепления крупных мышц, они выполняются непрерывно, развивая выносливость и координацию движений.</p>

## Заключение

При выполнении упражнений «Детский фитнес» у детей повысился уровень физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни.

1. Укреплялся опорно-двигательный аппарат у детей 3-7 лет, что способствовало профилактики плоскостопия.
2. Развивались и совершенствовались функции органов дыхания, сердечно - сосудистой, нервной системы.
3. Развивались физические качества у детей 3-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости).
4. Развивалось свободное общение с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности.
5. У детей улучшилось чувство ритма, памяти, внимания, воображения.
6. Сформировались знания о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях.
7. Сформировались знания об «Йоге», «Зверобике», «Фитбол-гимнастике», «Степ-аэробике», «Игровом стретчинге».
8. У детей обогатился двигательный опыт.

**Сборник «Детского фитнеса»** имеет практическую значимость, так как обеспечен методическим материалом (Комплексами упражнений по направлениям детского фитнеса).

### **К концу года дети могут:**

- 1. В направлении «Йога»** - выполнять различные виды поз.
- 2. В направлении «Зверобика»** - выполнять упражнения, которые копируют повадки животных.
- 3. В направлении «Фитбол-гимнастика»** - знают, что такое «фитбол», как правильно садиться, держать осанку, выполняют несложные упражнения на равновесие, удержание. Выполняют комплексы упражнений на фитболах (предложенные инструктором по физической культуре), соответствующие возрасту и подготовке
- 4. В направлении «Степ-аэробика»**- выполнять с помощью инструктора и родителей разновидность шагов.
- 5. В направлении «Игровой стретчинг»** - выполнять с помощью инструктора и родителей элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

**Результативность:** В результате всех проведенных занятий детским фитнесом в домашних условиях (См. Приложение) поставленная цель занятий и выполнение комплексов упражнений, оказали положительное влияние на организм ребёнка. Цель занятий достигнута.

Высокая результативность методического материала дает право на внедрение ее в образовательный процесс.



## Список литературы

- 1.Борисова, Марина Михайловна. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учебно-методическое пособие / Марина Борисова. - Москва: Обруч, 2014. - 256 с.
2. Григорьян Т.А. «Беби-фитнес. Занимаемся спортом вместе». изд. –Феникс, 2021 г.- 71 с.
3. Детский фитнес. Учебное пособие.- М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
4. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. - СПб.: Речь,2001.
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2021.-160 с. (Будь здоров, дошкольник!).
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2021.-224 с. (Будь здоров, дошкольник!).

ПРИЛОЖЕНИЕ К СБОРНИКУ  
**«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

**КАРТотеКА**  
**КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ**  
**«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

*«Для совместных занятий родителей  
и детей 3-4 лет в домашних условиях».*





# «ЙОГА»

для детей 3-4 лет и родителей



**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС ПОЗ №1  
«Йоги» для детей 3-4 лет и родителей**

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка	ОМУ (общие методические указания)
1.	<p><b>«Играем в прятки с зайкой»</b> Садимся на пол. Ноги прямые. Вытянуты перед собой. Дотягиваемся пальцами рук до пяток. Складываемся пополам максимально низко. Опускаем голову, прячемся в коленках. Фиксируемся, возвращаемся в исходное положение.</p>	<p>Зафиксировать позу 4-6 секунд</p>	<p>Выполнять упражнения в медленном темпе.</p>
2.	<p><b>«Качели»</b> Зайчик захотел покачаться. Ложимся на коврик. Отрываем от пола руки и ноги. Заводим руки назад, обхватываем колени и качаемся на животике. Можно использовать как парный вариант упражнения. Ребенок фиксирует позу, взрослый раскачивает. Потом наоборот.</p>	<p>Зафиксировать позу 4-6 секунд</p>	<p>Выполнять упражнения в медленном темпе.</p>
3.	<p><b>«Львенок, собачка»</b> Встаем на колени. Делаем вдох, опускаем грудь к бедрам. Выдыхаем, встаем как собачка и рычим.</p>	<p>Зафиксировать позу 4-6 секунд</p>	<p>Выполнять упражнения в медленном темпе.</p>
4.	<p><b>«Змея шипит»</b> Ложимся на коврик лицом вниз. На вдохе поднимаем корпус, голову с опорой на вытянутые вперед руки. Шипим как змея – выдыхаем. Ноги выпрямлены, не двигаются.</p>	<p>Зафиксировать позу 4-6 секунд</p>	<p>Выполнять упражнения в медленном темпе.</p>
5.	<p><b>«Раковина»</b> Садимся на пол, стопы соединяются перед собой, колени разведены в сторону. Наклоняем тело вперед, стараясь положить носик на пол. Раковина закрыта. Вдох, выдох, пауза. Раскрываем раковину.</p>	<p>Зафиксировать позу 4-6 секунд</p>	<p>Выполнять упражнения в медленном темпе.</p>

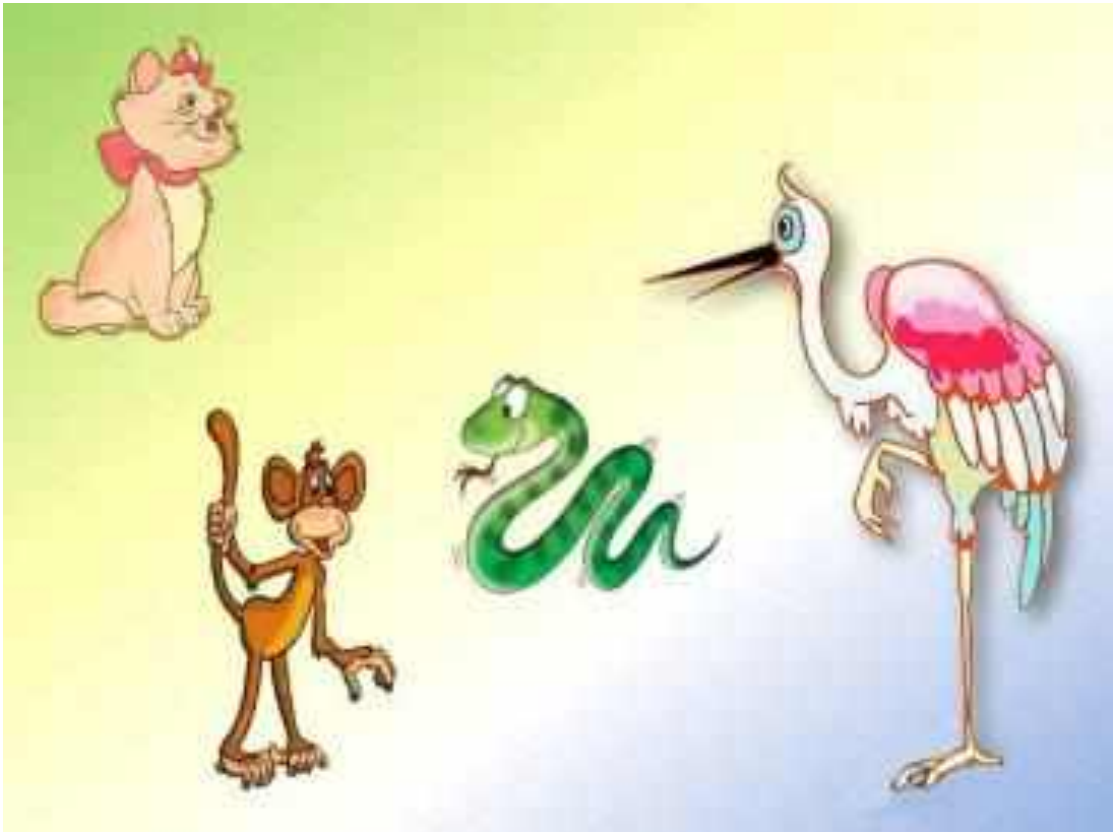


**АВТОРСКИЙ КОМПЛЕКС ПОЗ №2  
«Йоги» для детей 3-4 лет и родителей**

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка	ОМУ (общие методические указания)
1.	<b>«Котик проснулся и потянулся»</b> И.п. лежа на животе, упор на бедрах, ладонями касаемся пола, упор на предплечья.	Зафиксировать позу 5-6 секунд	Медленно выпрямлять руки в локтях, поднять голову и плечи, удерживая туловище в таком положении голову тянуть вперед-вверх, взгляд устремлен вверх.
2.	<b>«Кораблик плывет по волнам»</b> И.п. лежа на животе, руки прямые вперед.	Зафиксировать позу 5-8 секунд	Сделать вдох и немного приподняться вверх, поднимая голову и верхнюю часть туловища, используя не силу рук, а мышцы спины, ноги прямые, носки натянуты от себя. Вернуться в и.п. и расслабиться.
3.	<b>«Сердитый еж»</b> И.п. упор на коленях и на прямых руках. Голову опустить, а спину прогнуть плавно вверх.	Зафиксировать позу 5-7 секунд	Дыхание произвольное. Остаться в этом положении. Затем плавно переходить в и.п.
4.	<b>«Летящая стрела»</b> И.п. упор на одном колене, и на одной прямой руке. Голова прямо взгляд направлен вперед.	Зафиксировать позу 4-5 секунд	Дыхание произвольное. Сохранять устойчивое положение тела.
5.	<b>«Треугольник»</b> И.п. сед на коврик, колени открыты в стороны, подставить пятку к пятке. Руки придерживают лодыжки.	Зафиксировать позу 5-6 секунд	Выполнять «Махи» коленями подобно крыльям бабочки. Спину держать ровно, макушкой тянуться вверх. «Подул» ветер, и крылья бабочки стали махать вправо – влево. Выполнять покачивающиеся движения коленями в разные стороны.

# «ЗВЕРОБИКА»

для детей 3-4 лет и родителей





**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ  
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №3  
«Зверобика» для детей 3-4 лет и родителей**

№ п/п.	Название и содержание упражнений (в стихотворной форме)	Дозировка	ОМУ (общие методические указания)
1.	<p><b>«Корова»</b> Появилась здесь корова, завертела головой, - ей бы травки да покой. Повороты головой.</p>	2-3 раза	Не выполнять резких движений головой.
2.	<p><b>«Смелые движения»</b> Корова затрясла рогами, начинаем махи ногами. Махи прямой ногой вперед, руки на поясе.</p>	2-3 раза	Выполнять в медленном темпе.
3.	<p><b>«Зверята»</b> Звери делают поклоны – начинаем мы наклоны. Наклоны туловища вперед, руки на поясе.</p>	2-3 раза	Выполнять в медленном темпе.
4.	<p><b>«Лев»</b> Появился царь зверей,- приседаем все скорей. Приседание.</p>	2-3 раза	Выполнять в медленном темпе.
5.	<p><b>«Зайка»</b> Вот из леса на лужайку выбегает серый зайка. Прыг - скок, прыг – скок начинается урок. Прыжки на двух ногах.</p>	2-3 раза	Выполнять в медленном темпе.

**АВТОРСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №4  
«Зверобика» для детей 3-4 лет и родителей**

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка	ОМУ (общие методические указания)
1.	<b>«Бегемотик»</b> И.п. Узкая стойка, руки за головой.	4-6 раз	Имитировать движение, как бегемот поворачивает голову. Выполнять повороты вправо, влево. Затем плавно переходить в и.п.
2.	<b>«Котёнок»</b> И.п. сед на коленках, голову опустить вниз, руки вдоль коленей.	4-6 раз	Имитировать движение, как котёнок свернулся в клубочек. Сохраняя устойчивое положение, наклон головы вниз. Тело расслабленное.
3.	<b>«Птичка»</b> И.п. Узкая стойка, упор на прямых руках.	4-6 раз	Имитировать движение, как птичка ищет зернышко. Сохраняя устойчивое положение упор на руках, наклон головы вниз.
4.	<b>«Верблюд»</b> И.п. стойка на коленях и упор на прямых руках. Голову опустить, а спину прогнуть в поясничном отделе.	4-6 раз	Имитировать движение, как верблюд идет и шевелит горбами на спине. Затем плавно переходить в и.п.
5.	<b>«Дружные обезьянки»</b> И.п. Сед углом, ступни ног прижаты друг, к другу взявшись за руки.	4-6 раз	Имитировать движение, как играют обезьянки. Поочередно подтягивать колени к груди, группироваться. Затем плавно переходить в и.п.

# «ФИТБОЛ- ГИМНАСТИКА»

для детей 3-4 лет и родителей





**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ  
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №5  
«Фитбол-гимнастика» для детей 3-4 лет и родителей**

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
1.	<b>«Буратино»</b> И.п.: сесть на мяч, ноги расставить шире плеч, руки по бокам. Сделать круговое движение головой.	3-4 раза	При выполнении сильно не вращать головой. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет.
3.	<b>«Пловец»</b> И.п.: сесть на мяч, разместив на нём руки. Поочередно поднимая руки имитировать движения пловца «Грести».	4 раза назад, 4 раза вперед	Выполнять плавные движения руками. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет.
4.	<b>«Ловим комаров»</b> И.п.: сесть на мяч, руки положить на мяч. Сделать хлопок руками перед собой, занять и.п., сделать 2 хлопка руками в одну сторону, при этом повернуть туда же корпус, занять и.п., сделать хлопок руками вперёд, вернуть руки в и.п., сделать то же самое в другую сторону.	3-4 раза	Выполнять плавные движения хлопками рук. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет.
5.	<b>«Змея»</b> И.п.: лечь спиной вверх на гимнастический коврик, мяч положить перед собой, руки находятся около мяча. Поднять плечи, прогнуться и дотронуться до мяча, занять и.п.	3-4 раза	Выполнять движения в медленном темпе. Выполнять под счет.
6.	<b>«Где пятки?»</b> И.п.: лечь на мяч лицом вниз, обхватить его руками, опираться на пальцы, колени прямые. Поочередно поднимать ноги и фиксировать в течение 5 секунд.	2-4 раза	Поочередно поднимать ноги и фиксировать в течение 5 секунд. Выполнять под счет.

**АВТОРСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №6**  
**«Фитбол-гимнастика» для детей 3-4 лет и родителей**

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
1.	<p><b>«Озирающаяся обезьянка»</b>                      И.п. сед углом. Упор спиной на мяч. Руками обхватить мяч.                      1. Наворот головы вправо.                      2. И.п.                      3. Поворот головы влево.                      4- И.п.</p>	2-4 раза	При выполнении сильно не поворачивать головой. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет.
2.	<p><b>«Ловкие ручки»</b>                      И.п. сед на мяче. Узкая стойка. Стопы прижаты к полу и параллельны друг к другу.                      Руки в сторону.                      1. Руки вперед.                      2. Руки вверх.                      3. Руки на пояс.                      4. И.п.</p>	2-4 раза	При выполнении руки в локтях не сгибать. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет.
3.	<p><b>«Качели»</b>                      И.п. лежа на мяче. Широкая стойка. Стопы отрываются от пола. Руки вперед.                      1. Наклон туловища вперед, руки вперед, немножко прокатиться на мяче.                      2. И.п. Обхватить мяч руками.                      3-4 тоже.</p>	2-4 раза	При выполнении наклона вперед, сохранять равновесие на мяче, сильно вперед не наклоняться, руки в локтях не сгибать. Выполнять под счет.
4.	<p><b>«Гимнасты»</b>                      И.п. широкая стойка. Стопы прижаты к полу и параллельны друг к другу, руки на мяче.                      1. Наклон туловища вперед, упор руками на мяч.                      2. И.п.                      3-4 тоже левой.</p>	2-4 раза	При выполнении сильно не наклоняться вперед. Руки в локте не сгибать. Сохранять равновесие при упоре руками на мяч. Выполнять под счет.
5.	<p><b>«Попрыгунчики»</b>                      И.п. сед на мяче. Широкая стойка. Стопы прижаты к полу и параллельны друг к другу. Руки опущены вниз.                      1-3 Легкие подпрыгивания на мяче вверх-пружинистые движения. Руки в сторону и вверх, с хлопком над головой.                      4. И.п.</p>	2-4 раза	При выполнении прыжков на мяче высоко не подпрыгивать. Пятки можно отрывать от земли при выполнении пружинистых движений на мяче. Хлопок выполняется над головой, руки при выполнении хлопка можно сгибать в локте. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет.
6.	<p><b>«Ветерок»</b>                      И.п. широкая стойка. Стопы прижаты к полу и параллельны друг к другу.                      Мячверху.                      1. Плавные движения руками с мячом вправо.                      2. И.п.                      3-4 тоже влево.</p>	2-4 раза	При выполнении руки с мячом выполняют плавные движения вправо, влево. При наклоне вправо делаем вход, на выдохе плавно возвращаемся ви.п. Выполнять под счет.

# «ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»

для детей 3-4 лет и родителей





**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ  
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №7  
«Игровой стретчинг» для детей 3-4 лет и родителей**

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка	ОМУ (общие методические указания)
1.	<p><b>«Зайчик»</b> И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать. Вернуться в и.п.</p>	2-3 раза	Выполнять в медленном темпе.
2.	<p><b>«Волна»</b> И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.</p>	2-3 раза	Выполнять в медленном темпе.
3.	<p><b>«Лебедь»</b> И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе и в И.п.</p>	2-3 раза	Выполнять в медленном темпе.
4.	<p><b>«Рыбка»</b> И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе. На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне в И.п.</p>	2-3 раза	Выполнять в медленном темпе.
5.	<p><b>«Волк»</b> И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу. Поднять руки вверх, потянуться. Наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться в И.п.</p>	2-3 раза	Выполнять в медленном темпе.

**АВТОРСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №8**  
**«Игровой стретчинг» для детей 3-4 лет и родителей**

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка	ОМУ (общие методические указания)
1.	<p><b>«Спокойствие».</b>                      И.п. сед на коврике, колени открыты в стороны, руки соединить ладонь к ладони.                      Упражнение положительно влияет на весь организм, способствует растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей.</p>	<p>Зафиксировать положение                      4-5 секунд</p>	<p>Выполнять растяжку в медленном темпе, махи коленями подобно крыльям бабочки.                      Спину держать ровно.                      Руками тянуться вверх, не отрывать ладони друг от друга.</p>
2.	<p><b>«Здоровейка».</b>                      И.п. сед ноги врозь, руки прямые на мяче. Тянуться вперед с опорой на мячик.                      Упражнение положительно влияет на весь организм, способствует растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей.</p>	<p>Зафиксировать положение                      5-6 секунд</p>	<p>Выполнять растяжку в медленном темпе.                      Руки и ноги не сгибать.</p>
3.	<p><b>«Равновесие».</b>                      И.п. стойка на одной ноге, ладони соединенные друг с другом.                      Упражнение положительно влияет на весь организм, способствует растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей.</p>	<p>Зафиксировать положение                      3-4 секунд</p>	<p>Сохранять устойчивое положение тела, руками тянуться вверх, не отрывать ладони друг от друга.</p>
4.	<p><b>«Мельница-крутельница».</b>                      И.п. ноги врозь, левая рука касается носка правой ноги, правая рука вверх.                      Упражнение положительно влияет на весь организм, способствует растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей.</p>	<p>Зафиксировать положение                      4-5 секунд</p>	<p>Выполнять растяжку в медленном темпе. Можно менять направление движения со сменой рук.</p>
5.	<p><b>«Деревце».</b>                      И.п. Лежа на спине, ноги прямые вверху, руки прямые прижаты ладошки к полу.                      Упражнение положительно влияет на весь организм, способствует растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей.</p>	<p>Зафиксировать положение                      5-6 секунд</p>	<p>Выполнять растяжку в медленном темпе. Сохранять устойчивое положение прямых ног.</p>

**КАРТотеКА**  
**КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ**  
**«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

*«Для совместных занятий родителей  
и детей 5-7 лет в домашних условиях».*





# «ЙОГА»

для детей 5-7 лет и родителей



## РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС ПОЗ №1 «Йоги» для детей 5-7 лет и родителей

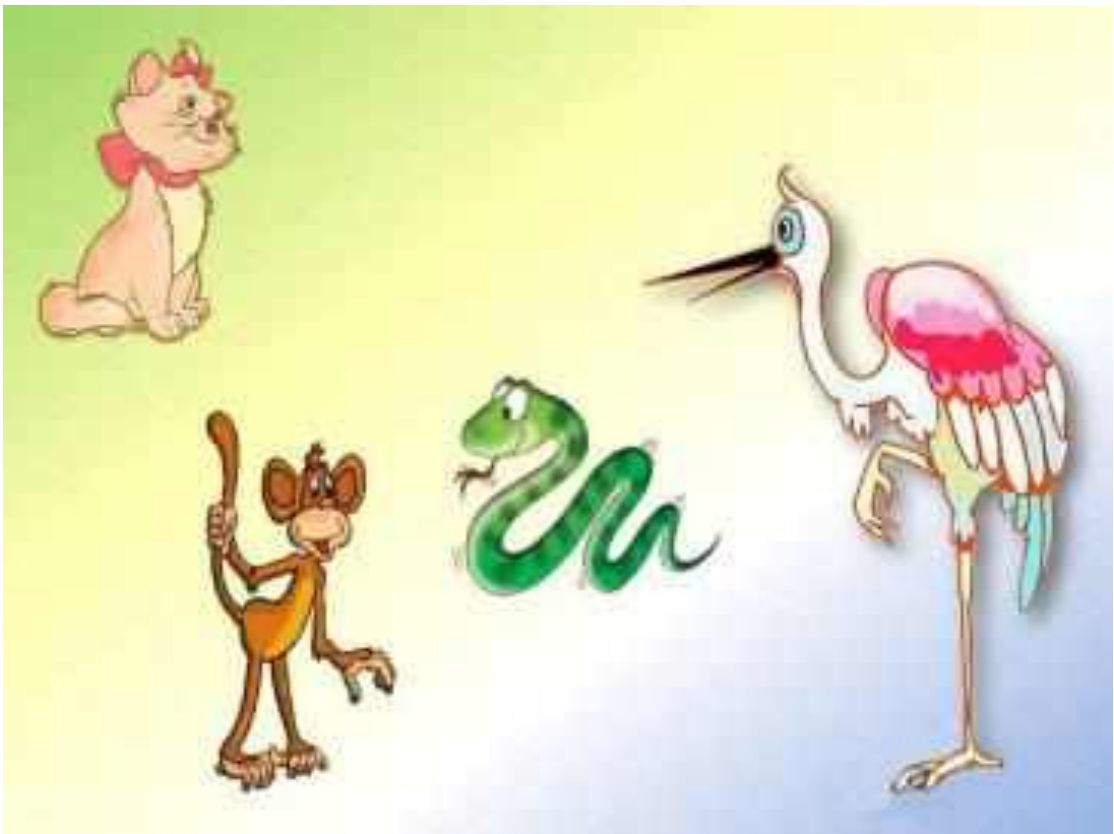
№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка	ОМУ (общие методические указания)
1.	<b>Поза «Аист»</b> Встать в о.с. На вдохе поднять руки над головой, слегка прогнуться назад и на выдохе медленно наклоняться вперед, вытягивая руки как можно сильнее, при этом голова тянется вперед вслед за руками, спина остается прямой, позвоночник растягивается.	Зафиксировать позу 4-6 секунд	Выполнять в медленном темпе. Согласовывать дыхание с движениями. Обхватить щиколотки (или голени) руками и стараться подтянуть живот к бедрам с помощью напряжения мышц рук.
2.	<b>Поза «Кобра»</b> Исходное положение: лежа на животе, руки ладонями на пол возле предплечий. Медленно выпрямляя руки в локтях, поднять голову и плечи, удерживая туловище в таком положении голову тянуть вперед-вверх, взгляд устремить в потолок.	Зафиксировать позу 10 секунд	Выполнять медленно, чтобы укрепить мышцы спины, увеличить гибкость и подвижность шейных позвонков, улучшить осанку.
3.	<b>Поза «Крокодил»</b> Лежа на животе, руки положить перед собой, согнуть их в локтях и положить одно запястье на другое. Лоб положить на запястья, ноги развести как можно шире. Расслабиться, дышать свободно, естественно.	Зафиксировать позу 8-9 секунд	Предложить детям «послушать тишину», а затем попросить каждого рассказать, что он слышал.
4.	<b>Поза «Алмаз»</b> Сидя на пятках, ступни ног по обе стороны заднего прохода. Часть туловища от пальцев ног до колен касается земли. Вся тяжесть тела переносится на колени и лодыжки, руки кладутся на колени. Туловище, шея и голова находятся на одной линии вырабатывает навык правильной осанки.	Зафиксировать позу 5-8 секунд	Выполнять медленно, чтобы укрепить мышцы спины, увеличить гибкость и подвижность шейных позвонков, улучшить осанку.
5.	<b>Поза «Черепаха»</b> Сесть в позу алмаз, немного развести колени, и на выдохе медленно опустить туловище, скользя руками по полу, растягивая позвоночник. Опираясь лбом и предплечьями о пол, расслабиться, глубоко и свободно дыша. На вдохе вернуться в исходное положение.	Зафиксировать позу 7-8 секунд	Выполнять медленно, чтобы укрепить мышцы спины, увеличить гибкость и подвижность шейных позвонков.

**АВТОРСКИЙ КОМПЛЕКС ПОЗ №2  
«Йоги» для детей 5-7 лет и родителей**

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
1.	«Котик проснулся и потянулся» И.п. лежа на животе, упор на бедрах, ладонями касаемся пола, упор на предплечья.	Зафиксировать позу 5-6 секунд	Медленно выпрямлять руки в локтях, поднять голову и плечи, удерживая туловище в таком положении голову тянуть вперед-вверх, взгляд устремлен вверх.
2.	«Кораблик плывет по волнам» И.п. лежа на животе, руки прямые вперед.	Зафиксировать позу 5-8 секунд	Сделать вдох и немного приподняться вверх, поднимая голову и верхнюю часть туловища, используя не силу рук, а мышцы спины, ноги прямые, носки натянуты от себя. Вернуться в и.п. и расслабиться.
3.	«Сердитый еж» И.п. упор на коленях и на прямых руках. Голову опустить, а спину прогнуть плавно вверх.	Зафиксировать позу 5-7 секунд	Дыхание произвольное. Остаться в этом положении. Затем плавно переходить в и.п.
4.	«Летящая стрела» И.п. упор на одном колене, и на одной прямой руке. Голова прямо взгляд направлен вперед.	Зафиксировать позу 4-5 секунд	Дыхание произвольное. Сохранять устойчивое положение тела.
5.	«Треугольник» И.п. сед на коврик, колени открыть в стороны, подставить пятку к пятке. Руки придерживают лодыжки.	Зафиксировать позу 5-6 секунд	Выполнять «Махи» коленями подобно крыльям бабочки. Спину держать ровно, макушкой тянуться вверх. «Подул» ветер, и крылья бабочки стали махать вправо – влево. Выполнять покачивающиеся движения коленями в разные стороны.

# «ЗВЕРОБИКА»

для детей 5-7 лет и родителей





**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ  
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №3  
«Зверобика» для детей 5-7 лет и родителей**

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
1.	«Летит птица» И.п.: ноги на уровне плеч, руки опустить вниз.	4-6 раз отдых 2-4 сек	Имитировать взмах крыльев руками, занять и.п.
2.	«Птица ныряет» И.п.: ноги на уровне плеч, руки приложить к плечам.	4-6 раз отдых 2-4 сек.	Сделать наклон вперед, руки отвести назад, занять и.п.
3.	«Ласточка» 1-й вариант. И.п.: сесть, руки по бокам. 2-й вариант. И.п.: сесть, руки по бокам.	6 раз, меняя ноги	Встать, руки отвести назад, прогнуть спину, занять и.п. Встать, поднять руки параллельно полу, отвести одну ногу назад (в колене не сгибать).
4.	«Цапля» И.п.: ноги на уровне плеч, руки на пояс.	4-6 раз, меняя ногу	Согнуть одну ногу и поднять вверх.
5.	«Крокодил» И.п.: лечь лицом вниз на гимнастический коврик, руки вдоль тела.	4-6 раз отдых 5 сек	Поднять голову и без помощи рук плечи вверх занять и.п.
6.	«Черепашка» И.п.: сидя на пятках сгруппироваться, руки возле коленей на полу.	4-6 раз отдых 2-4 сек	Перенести корпус вперед, опустив живот и таз на пол, выполнить стойку на руках, повернуть голову вправо, влево, занять и.п.

**АВТОРСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №4  
«Зверобика» для детей 5-7 лет и родителей**

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
1.	«Слоник» И.п. Узкая стойка, руки за головой.	4-6 раз	Имитировать движение, как слон шевелит ушами. Выполнять наклоны вправо, влево. Затем плавно переходить в и.п.
2.	«Котёнок» И.п. сед на коленках, голову опустить вниз, руки вдоль коленей.	4-6 раз	Имитировать движение, как котёнок свернулся в клубочек. Сохраняя устойчивое положение, наклон головы вниз. Тело расслабленное.
3.	«Страус» И.п. Узкая стойка, упор на прямых руках.	4-6 раз	Имитировать движение, как страус прячется в песок. Сохраняя устойчивое положение упор на руках, наклон головы вниз.
4.	«Верблюд» И.п. стойка на коленях и упор на прямых руках. Голову опустить, а спину прогнуть в поясничном отделе.	4-6 раз	Имитировать движение, как верблюд идет и шевелит горбами на спине. Затем плавно переходить в и.п.
5.	«Дружные обезьянки» И.п. Сед углом, ступни ног прижаты друг, к другу взявшись за руки.	4-6 раз	Имитировать движение, как играют обезьянки. Поочередно подтягивать колени к груди, группироваться. Затем плавно переходить в и.п.

# «ФИТБОЛ- ГИМНАСТИКА»

для детей 5-7 лет и родителей



**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ  
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №5  
«Фитбол-гимнастика» для детей 5-7 лет и родителей**

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
1.	<b>«Буратино»</b> И.п.: сесть на мяч, ноги расставить шире плеч, руки по бокам. Сделать круговое движение головой.	3-4 раза	При выполнении сильно не вращать головой. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет.
3.	<b>«Пловец»</b> И.п.: сесть на мяч, разместив на нём руки. Поочередно поднимая руки имитировать движения пловца «Грести».	4 раза назад, 4 раза вперед	Выполнять плавные движения руками. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет.
4.	<b>«Ловим комаров»</b> И.п.: сесть на мяч, руки положить на мяч. Сделать хлопок руками перед собой, занять и.п., сделать 2 хлопка руками в одну сторону, при этом повернуть туда же корпус, занять и.п., сделать хлопок руками вперёд, вернуть руки в и.п., сделать то же самое в другую сторону.	3-4 раза	Выполнять плавные движения хлопками рук. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет.
5.	<b>«Змея»</b> И.п.: лечь спиной вверх на гимнастический коврик, мяч положить перед собой, руки находятся около мяча. Поднять плечи, прогнуться и дотронуться до мяча, занять и.п.	3-4 раза	Выполнять движения в медленном темпе. Выполнять под счет.
6.	<b>«Где пятки?»</b> И.п.: лечь на мяч лицом вниз, обхватить его руками, опираться на пальцы, колени прямые. Поочередно поднимать ноги и фиксировать в течение 5 секунд.	2-4 раза	Поочередно поднимать ноги и фиксировать в течение 5 секунд. Выполнять под счет.



**АВТОРСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №6**  
**«Фитбол-гимнастика» для детей 5-7 лет и родителей**

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
1.	<p><b>«Озирающаяся обезьянка»</b>                      И.п. сед углом. Упор спиной на мяч. Руками обхватить мяч.                      1. Наворот головы вправо.                      2. И.п.                      3. Поворот головы влево.                      4- И.п.</p>	2-4 раза	При выполнении сильно не поворачивать головой. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет.
2.	<p><b>«Ловкие ручки»</b>                      И.п. сед на мяче. Узкая стойка. Стопы прижаты к полу и параллельны друг к другу.                      Руки в сторону.                      1. Руки вперед.                      2. Руки вверх.                      3. Руки на пояс.                      4. И.п.</p>	2-4 раза	При выполнении руки в локтях не сгибать. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет.
3.	<p><b>«Качели»</b>                      И.п. лежа на мяче. Широкая стойка. Стопы отрываются от пола. Руки вперед.                      1. Наклон туловища вперед, руки вперед, немножко прокатиться на мяче.                      2. И.п. Обхватить мяч руками.                      3-4 тоже.</p>	2-4 раза	При выполнении наклона вперед, сохранять равновесие на мяче, сильно вперед не наклоняться, руки в локтях не сгибать. Выполнять под счет.
4.	<p><b>«Гимнасты»</b>                      И.п. широкая стойка. Стопы прижаты к полу и параллельны друг к другу, руки на мяче.                      1. Наклон туловища вперед, упор руками на мяч.                      2. И.п.                      3-4 тоже левой.</p>	2-4 раза	При выполнении сильно не наклоняться вперед. Руки в локте не сгибать. Сохранять равновесие при упоре руками на мяч. Выполнять под счет.
5.	<p><b>«Попрыгунчики»</b>                      И.п. сед на мяче. Широкая стойка. Стопы прижаты к полу и параллельны друг к другу. Руки опущены вниз.                      1-3 Легкие подпрыгивания на мяче вверх-пружинистые движения. Руки в сторону и вверх, с хлопком над головой.                      4. И.п.</p>	2-4 раза	При выполнении прыжков на мяче высоко не подпрыгивать. Пятки можно отрывать от земли при выполнении пружинистых движений на мяче. Хлопок выполняется над головой, руки при выполнении хлопка можно сгибать в локте. Сохранять равновесие на мяче. Выполнять под счет.
6.	<p><b>«Ветерок»</b>                      И.п. широкая стойка. Стопы прижаты к полу и параллельны друг к другу.                      Мячверху.                      1. Плавные движения руками с мячом вправо.                      2. И.п.                      3-4 тоже влево.</p>	2-4 раза	При выполнении руки с мячом выполняют плавные движения вправо, влево. При наклоне вправо делаем вход, на выдохе плавно возвращаемся ви.п. Выполнять под счет.

# «СТЕП- АЭРОБИКА»

для детей 5-7 лет и родителей



**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ  
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №7  
«Степ-аэробика» для детей 5-7 лет и родителей**

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
1.	Шаг возле степа	16 раз.	Выполнять под счет
2.	Шаг на степе	8 раз.	Выполнять под счет
3.	Выполнить приставной шаг на степ и с него вперед и назад.	8 раз.	Выполнять под счет
4.	Выполняя шаг на степе поднимать одну руку вперед, вверх, назад, после другая рука делает то же самое.	8 раз.	Выполнять под счет
5.	Шаг на степе, руки согнуты (пальцы в кулаке), выполняются круговые движения, имитируя поезд.	8 раз.	Выполнять под счет
6.	Выполнить приставной шаг на степ и с него вперед и назад, делая хлопок над головой.	8 раз.	Выполнять под счет
7.	Выполнить приставной шаг на степ и с него в разные стороны, приседая.	8 раз.	Выполнять под счет
8.	Шаг на степе с высоко поднятыми коленями.	8 раз	Выполнять под счет
9.	Бег на месте возле степа	8 раз.	Выполнять под счет
10.	Без вокруг степа	8 раз.	Выполнять под счет
11.	Шаг на степе	8 раз.	Выполнять под счет
12.	Шаг на носках вокруг степа в разных направлениях.	по 2 раза	Выполнять под счет
13.	Приставной шаг на степ и с него	8 раз.	Выполнять под счет
14.	Шаг на пятках вокруг степа (можно менять направление).	4 раза	Выполнять под счет
15.	Шаг на степе	8 раз.	Выполнять под счет
16.	Приставной шаг со степа в разных направлениях, постоянно возвращаясь в и.п. (руки на пояс).	8 раз.	Выполнять под счет
17.	Шаг на степ правой ногой, сделать мах левой ногой согнутой в колене, встать на пол на левую ногу и приставить правую. Повторить то же самое с левой ноги.	по 4-6 раза.	Выполнять под счет

**АВТОРСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №8**  
**«Степ-аэробика» для детей 5-7 лет и родителей**

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
1.	<p><b>«Шагаем-играем»</b>                      И.п. правая нога на степе, правая рука в сторону, в левой руке мяч.                      1-шаг левой ногой на степ.                      Мяч переложить в правую руку.                      2. и.п.                      3-4 тоже.</p>	8 раз	Выполнять в медленном темпе под счет. Можно менять положение постановки ног, левая нога на степе, в правой руке мяч, с переключением мяча в левую руку.
2.	<p><b>«Сильные ребята»</b>                      И.п. Стоять правым боком правая нога на степе, гантели к плечам.                      1-шаг левой ногой на степ. гантели вверх.                      2. и.п.                      3-4 тоже.</p>	6-8 раз	Выполнять в медленном темпе под счет. Можно менять положение тела, стоять левым боком, левая нога на степе, гантели к плечам.
3.	<p><b>«Потягушки-топутишки»</b>                      И.п. левая нога на степе, руки вперед.                      1-шаг правой ногой на степ, руки вверх.                      2. и.п.                      3-4 тоже.</p>	6-8 раз	Выполнять в медленном и среднем темпе под счет. Можно менять положение постановки ног, правая нога на степе, руки вперед.
4.	<p><b>«Велосипедик»</b>                      И.п. сед углом, ноги согнуты в коленях, упор на прямых руках.                      1-крутить согнутыми в коленях ногами.                      2. и.п.                      3-4 тоже.</p>	4-6 раз	Сохранять равновесие на степ-платформе, сильно назад не наклоняться, руки в локтях не сгибать. Выполнять под счет.
5.	<p><b>«Карусель»</b>                      И.п. о.с. возле степ-платформы, руки на пояс.                      1-2 шага вперед на пятках                      3-встать двумя ногами на степ лицом в круг.                      4-и.п.</p>	4-6 раз	Выполнять в медленном и среднем темпе под счет. Можно менять направление движения и смену постановки рук.

# «ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»

для детей 5-7 лет и родителей





**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ  
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №9  
«Игровой стретчинг» для детей 5-7 лет и родителей**

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
1.	<b>«Дерево».</b> И.п.: пятки рядом, носки смотрят в стороны, руки вдоль тела. Подняться на пальцы, поднять руки, занять и.п.	Зафиксировать положение 3-5 секунд	Выполнять движение, без рывков, со спокойной музыкой для занятий.
2.	<b>«Звезда».</b> И.п.: пятки рядом, носки смотрят в стороны, руки вдоль тела. Поднять руки в стороны, занять и.п.	Зафиксировать положение 2-3 секунд	Выполнять движение, без рывков, со спокойной музыкой для занятий.
3.	<b>«Ракета».</b> И.п.: ноги на уровне плеч, стопы параллельны, руки вдоль тела. Поднять руки, сесть, при этом пятки должны быть на полу, встать и руки опустить.	Зафиксировать положение 4-5 секунд	Выполнять движение, без рывков, со спокойной музыкой для занятий.
4.	<b>«Кольцо».</b> И.п.: лечь спиной вверх, обхватить щиколотки ног. Поднять голову, приподнять плечи, грудь и, по возможности, живот от пола, занять и.п.	Зафиксировать положение 4-5 секунд	Выполнять движение, без рывков, со спокойной музыкой для занятий.
5.	<b>«Цапля».</b> И.п.: лечь спиной вверх, руки вдоль тела, ноги выпрямить. Согнуть одну ногу, стопа на полу, занять и.п. Поменять ногу.	Зафиксировать положение 3-5 секунд	Выполнять движение, без рывков, со спокойной музыкой для занятий.

**АВТОРСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №10**  
**«Игровой стретчинг» для детей 5-7 лет и родителей**

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
1.	<p><b>«Тишина».</b>                      И.п. сед на коврике, колени открыты в стороны, руки соединить ладонь к ладони.                      Упражнение положительно влияет на весь организм, способствует растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей.</p>	<p>Зафиксировать положение                      4-5 секунд</p>	<p>Выполнять растяжку в медленном темпе, махи коленями подобно крыльям бабочки.                      Спину держать ровно. Руками тянуться вверх, не отрывать ладони друг от друга.</p>
2.	<p><b>«Потягушки».</b>                      И.п. сед ноги врозь, руки прямые на мяче. Тянуться вперед с опорой на мячик.                      Упражнение положительно влияет на весь организм, способствует растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей.</p>	<p>Зафиксировать положение                      5-6 секунд</p>	<p>Выполнять растяжку в медленном темпе.                      Руки и ноги не сгибать.</p>
3.	<p><b>«Пирамидка».</b>                      И.п. стойка на одной ноге, вторая нога, согнутая в колене в сторону, руки прямые вверх, ладони соединенные друг с другом.                      Упражнение положительно влияет на весь организм, способствует растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей.</p>	<p>Зафиксировать положение                      3-4 секунд</p>	<p>Сохранять устойчивое положение тела, руками тянуться вверх, не отрывать ладони друг от друга.</p>
4.	<p><b>«Мельница-крутельница».</b>                      И.п. ноги врозь, левая рука касается носка правой ноги, правая рука вверх. Упражнение положительно влияет на весь организм, способствует растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей.</p>	<p>Зафиксировать положение                      4-5 секунд</p>	<p>Выполнять растяжку в медленном темпе. Можно менять направление движения со сменой рук.</p>
5.	<p><b>«Деревце».</b>                      И.п. Лежа на спине, ноги прямые вверху, руки прямые прижаты ладошки к полу.                      Упражнение положительно влияет на весь организм, способствует растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей.</p>	<p>Зафиксировать положение                      5-6 секунд</p>	<p>Выполнять растяжку в медленном темпе. Сохранять устойчивое положение прямых ног.</p>





## РЕЦЕНЗИЯ

на сборник сценарно-методического материала «Маленькие спортсмены за  
здоровый и познавательный образ жизни»

педагогов МАДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад №189»  
инструктора по физической культуре Литовко Татьяны Александровны,  
воспитателя Кофановой Елены Валерьевны

Сборник сценарно-методического материала «Маленькие спортсмены за  
здоровый и познавательный образ жизни» для детей старшего дошкольного  
возраста 5-7 лет актуален, востребован в дошкольной организации. Авторы  
демонстрируют целесообразные формы взаимодействия всех участников  
образовательного процесса (педагогов, детей и их родителей).

Материал систематизирован, представлен в виде последовательного  
результата. В сборнике представлены сценарии спортивных праздников и  
физкультурных досугов для детей 5-7 лет, а также содержится информация о  
практической значимости и рекомендации по организации спортивного праздника в  
ДОУ.

Новизна данного рецензируемого материала заключается в его  
полифункциональности, сочетании познавательной, музыкальной и творческо-  
исследовательской деятельности, что существенно повышает его педагогическую  
значимость. Материал подобран в соответствии с возрастными особенностями и  
интересами детей, использование музыкального сопровождения усиливает  
эмоциональную окраску проводимых мероприятий.

Использование данных сценариев способствует формированию у  
дошкольников необходимых знаний, умений и навыков о ЗОЖ и  
здоровьесбережения, научит применять полученные знания в повседневной жизни.  
Сборник имеет практическую значимость, так как обеспечен методическим  
материалом: комплексы физических упражнений, загадки, подвижные и  
спортивные игры, эстафеты, проводимые в спортивном зале и на спортивной  
площадке.

Сборник сценарно-методического материала может быть рекомендован к  
использованию в работе старшим воспитателям, педагогам и специалистами  
дошкольных образовательных организаций.

Рецензент:

главный специалист отдела

Аи ПДО МКУ КНМЦ

Подпись О.В.Ткаченко удостоверяю.

Директор МКУ КНМЦ

№ 968 «3» октября 2024 г.



О.В. Ткаченко

А.В. Шевченко



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования города Краснодар  
«Центр развития ребенка - детский сад №189»  
«Фантазия»**

**СБОРНИК  
СЦЕНАРНО-МЕТОДИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА**  
Сценарии спортивных праздников и физкультурных досугов  
для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет  
«Маленькие спортсмены за здоровый  
и познавательный образ жизни».



*Литовко Т.А.  
Кофанова Е.В.*



УДК

ББК

М

Рецензент:

В данном сборнике представлен сценарно-методический материал для педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников.

Материал систематизирован, представлен в виде последовательного результата.

В сборнике представлены сценарии спортивных праздников и физкультурных досугов для детей 5-7 лет, а также содержится информация о практической значимости и рекомендации по организации спортивного праздника в ДОУ. Авторами – является Литовко Татьяна Александровна (инструктор по физической культуре) и воспитатель Кофанова Елена Валерьевна.

МАДОУ МО г. Краснодара «Детского сада №189».

УДК

ББК

## Содержание

Пояснительная записка.....	4
Основная часть .....	6
Заключение.....	7
Список литературы.....	9
Приложение №1 Сценарий спортивного праздника «Малые летние Олимпийские игры».....	10
Приложение №2 Сценарий физкультурного досуга «Один день солдатской жизни».....	17
Приложение №3 Сценарий физкультурного досуга «День здоровья».....	23
Приложение №4 Сценарий спортивного праздника Осенние старты «Школа мяча».....	29
Приложение №5 Сценарий физкультурного досуга «Правила дорожного движения соблюдай - здоровым, умным вырастай!».....	35
Приложение №6 Сценарий спортивного праздника «Юные пожарные».....	40

**Пояснительная записка**

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Сохранение здоровья дошкольника зависит от образа жизни, который он ведет, поэтому в детском саду и в семье нужно создать условия для здорового образа жизни каждого ребенка. Потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых и интересных путей.

Одна из таких форм совершенствования и развития двигательной сферы дошкольников является спортивный праздник. Он включает разнообразные виды физических упражнений в сочетании с элементами викторин, загадок, эстафет и конкурсов, способствуют приобщению к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитанию таких черт характера, как дисциплинированность, коллективизм, уважительное отношение к другим детям.

Объединение усилий педагогов ДОО и родителей по созданию условий проведения спортивных развлечений способствует оздоровлению детского организма, эмоциональному, личностному, познавательному развитию ребенка.

Только совместная деятельность педагога, родителей и детей может дать значительные результаты. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

#### **Цель и задачи спортивных праздников:**

**Основная цель сборника сценарно-методического материала:** повысить интерес к занятию физической культурой и спортом, как детей, так и взрослых, способствовать формированию положительного отношения к здоровому образу жизни через проведение спортивных праздников и развлечений в детском саду.

Достижение этой цели включает решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

#### **Задачи:**

**К оздоровительным задачам** относятся охрана жизни и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и работоспособности, создание бодрого и жизнерадостного настроения.

**Образовательные задачи** включают закрепление, совершенствование двигательных умений, навыков, развитие физических качеств и выразительности двигательных действий, формирование основ праздничной культуры.

***Решение воспитательных задач*** направлено на формирование у детей стремления к систематическим занятиям физкультурой, потребности в здоровом образе жизни.

В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирают тематику и содержание, определяют методы и приемы работы.

## Основная часть

В сборник сценарно-методического материала считаем целесообразным включить следующие спортивные праздники (см. Приложения), которые помогут детям, родителям и педагогам решить ряд важных задач.

**Формировать здоровый образ жизни**, помогает физкультурный тематический досуг «*День здоровья*».

**Воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту**, к личным достижениям, к спортивным событиям нашей страны и всего мира. Немаловажная роль отводится также подбору познавательного материала, направленного на систематизацию знаний детей о видах спорта, олимпийском движении, российских спортсменах и т.п. Спортивные праздники: «*Малые летние Олимпийские игры*», «*Осенние старты*», «*Школа мяча*».

**Формировать познавательную активность.**

Цель - расширять и систематизировать знания основ безопасной жизнедеятельности и знаний правил дорожного движения: Это спортивный праздник «*Юные пожарные*», и физкультурный досуг «*Правила дорожного движенья соблюдай - здоровым, умным вырастай!*»

**Воспитывать патриотическое воспитание у дошкольников.**

По средствам физкультурного досуга посвященный *Победе в Великой Отечественной войне* «*Один день солдатской жизни*».

Таким образом, знание целей, задач и содержания спортивных праздников поможет каждому педагогу воспитывать не просто личность, а гармонично развивающуюся личность!

## Заключение

**Сборник Сценарно-методического материала** имеет практическую значимость, так как обеспечен методическим материалом: *Сценариями спортивных праздников и физкультурных досугов.*

### **Проводимые спортивные праздники и физкультурные досуги:**

1. «Малые летние Олимпийские игры»;
2. «Один день солдатской жизни»;
3. «День здоровья»;
4. Осенние старты «Школа мяча»;
5. «Правила дорожного движения соблюдай - здоровым, умным вырастай!»;
6. «Юные пожарные».

Для того, чтобы спортивный праздник или физкультурный досуг удался, важно разработать сценарий праздника, в котором обязательно учитывать следующие факторы:

- где будет проводиться мероприятие, в зале, или же на улице;
- сколько детей, и какого возраста будет принимать участие в конкурсах (*будет ли это им интересно? смогут ли они это делать*);
- и, конечно же, декорации, оформление зала, плюс наличие физкультурного оборудования (*мячи, скакалки и так далее*).

**При составлении сценария праздника необходимо учитывать следующие требования:**

- обеспечение постепенного возрастания психической и физической нагрузки;
- чередование игр и соревнований с высокой физической нагрузкой и эмоциональным накалом и заданий.
- участие и оценка деятельности каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей;
- сочетание знакомых детям и вызывающих у них положительное эмоциональное состояние игр, заданий с включением новых атрибутов, музыки, персонажей.

Особое внимание уделять подбору музыки. Музыкальное сопровождение обеспечивает соответствующий эмоциональный настрой, помогает синхронному выполнению физических упражнений.

Роль ведущего, как правило, берите на себя, так как ведущий праздника всегда должен быть артистичен, уметь управлять коллективом детей, знать и учитывать их особенности, менять при необходимости сценарий праздника по ходу проведения мероприятия и регулировать физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Кульминацией любого проводимого спортивного праздника является сюрпризный момент. Его содержание зависит от возраста участников и вида праздника. Это, как правило, придуманный сказочный персонаж, который появляется неожиданно и разыгрывает перед детьми небольшое представление.



Структура праздника всегда разнообразна и зависит от его тематики. Условно ее можно разделить на три части.

**Первая - вводная - часть** начинается с торжественной части - выхода участников в зал или на площадку, после чего следуют построение, приветствие.

После торжественной части необходимо провести разминку либо в движении, или обще-развивающие упражнения с предметами, в зависимости от тематики праздника.

**Основная часть праздника**, направленная на решение его главной задачи, наполняется соответствующим двигательным содержанием: играми, эстафетами.

Важно предусмотреть участие в них каждого ребенка. Если сценарий рассчитан на поочередное участие членов разных команд в эстафетах, продумать нужно, как обеспечить участие всех.

Хорошее впечатление от мероприятия создается при его правильном организационном завершении, подведении итогов, награждении участников.

Заранее продумайте формы поощрения детей в первенстве в эстафетах, находчивость и ловкость, проявленные в играх-эстафетах.

При подведении итогов, учитывайте психическое состояние детей, старайтесь это делать таким образом, чтобы не ранить детей – или *«победила дружба»* или награждение команд по номинациям, например, одна – *«Самая ловкая и быстрая»*, другая – *«Самая дружная и веселая»*.

В конце праздника каждый ребенок награждается поощрительным призом.

Считаю, что участие в праздниках и подготовка к ним приносят большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение, объединяет детей и взрослых общими радостными переживаниями, надолго остаются в памяти как яркое событие.

Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна и тем, что создает условия для эмоционально – психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создает определенный настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.

**Результативность:** в результате всех проведенных мероприятий (См. Приложения) поставленные цели и задачи были достигнуты.

Высокая результативность сценарно-методического материала дает право на внедрение ее в образовательный процесс.

## Список литературы:

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
2. Никишина. И.В. Мастер-класс для руководителей и педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии: методическое пособие с электронным приложением/ И.В. Никишина. – 2-е изд., исправ. и допол.- М.: Планета», 2013.-408 с. (Дошкольное образование).
3. Туманян Г.С. – Здоровый образ жизни и физическое совершенствование/Г.С. Туманян. - 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 336с.
4. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «Детство – Пресс», 2009.

**СЦЕНАРИЙ**  
**Спортивного праздника**  
**«Малые летние Олимпийские игры»**  
для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет



### **Задачи:**

1. Формировать у детей представления об Олимпийских играх;
2. Популяризация летних видов спорта среди дошкольников;
3. Способствовать развитию физических качеств (быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость);
4. Воспитывать у детей командный дух, чувство взаимовыручки, поддержки.

### **Подготовительная работа:**

- беседа об истории возникновения Олимпийских играх и летних видах спорта;
- отгадывание загадок и разучивание подвижных игр по теме;
- рассматривание иллюстраций по теме;
- закрепление основных движений на физкультурных занятиях;
- подготовка спортивного инвентаря и атрибутов для проведения эстафет.

**Материал и оборудование:** Гимнастические обручи, лошади (атрибут), металлические барьеры, мягкие модули, фишки, гимнастические палки, красные флажки, маленькие и большие резиновые мячи, бумажные кружочки (пяти цветов), маленькие деревянные палочки. Магнитофон и аудиозаписи.

### **Ход праздника**

#### **Звучат фанфары**

#### **Выходит ведущий**

**Ведущий:** Во имя грядущих побед. Во славу российского спорта. Да здравствует детская олимпиада. Ведущая к новым рекордам!

**Ведущий:** Добрый день, дорогие ребята, уважаемые гости! Сегодня в детском саду спортивный праздник, открытие вторых «Малых летних Олимпийских игр».

**Ведущий:** Что такое Олимпиада? Это честный спортивный бой! В ней участвовать - это награда! Победить же может любой!

**Ведущий:** «А кто знает, где родились Олимпийские игры?»

**Дети:** «В Греции».

**Ведущий:** «Правильно! В древней Греции, в Олимпии. На земле Древней Эллады греки верили во многих богов, но главным богом у них был Зевс. Именно ему посвящали Олимпийские игры древние греки».

**Ведущий:** Сегодня наши ребята будут участвовать в Олимпийских играх, и мы посмотрим, какие они сильные, смелые, ловкие, дружные, весёлые, умелые.

**Ведущий:** Мы приветствуем участников, и судей наших соревнований!

**Команды выходят, на парад. Впереди команд идет инструктор по физической культуре и несет флаг РФ, за флагом идут судьи и команды.**

**Ведущий:** Встречаем!!! Группы.

**Команды делают круг почета и строятся каждый возле своей отметки!**

**Команды построились.**

**Ведущий:** Сейчас каждая из команд произнесёт свое название и девиз, который поможет команде победить в соревнованиях.

**Ведущий:** Символ Олимпиады – пять сплетённых цветных колец – обозначают дружбу между людьми пяти континентов: Европы, Африки, Америки, Азии и Австралии.

**Ведущий:** Участников Олимпиады приехали поприветствовать спортсмены из пяти континентов.

**Ведущий:** Встречаем! Спортсменов из Европы, Африки, Америки, Азии и Австралии.

**(Под музыку спортсмены из пяти континентов выезжают на роликах, велосипедах, на самокатах и т.д. В руках таблички с названием континентов. Делают круг почёта, и выстраиваются, возле обручей на спортивной площадке. По команде поднимают обручи и уезжают со спортивной площадки. В той же последовательности что и в начале заезда).**

**Ведущий:** Ещё раз поприветствуем спортсменов из пяти континентов!

**Ведущий:** На нашей Олимпиаде, как и на настоящих Олимпийских играх, должен быть Олимпийский огонь.

**Ведущий:** Для принятия эстафеты Олимпийского огня на спортивную площадку приглашается воспитанница подготовительной группы.

**Ведущий:** Дети, встречаем Олимпийский огонь.

#### **Вынос Олимпийского огня**

**Ведущий:** Торжественно принимаю эстафету Олимпийского огня.

**Ведущий:** Олимпийский огонь зажжен.

**Ведущий:** Для того чтобы нашу Олимпиаду считать открытой, по традиции необходимо вынести олимпийский флаг. Команды - Внимание! Равняйся! Смирно!

**Ведущий:** Внести Олимпийский флаг.

Пять колец на флаге белом  
Меж собой переплелись,  
Будто все спортсмены мира.

Крепко за руки взялись.

**Ведущий:** Флаг Малых Олимпийских игр поднять!

**Ведущий:** На флаги равняйся! Смирно!

**Ведущий:** Чтоб олимпийские игры начать,

Должны ребята обещанья дать:

**(Дети вместе с ведущим произносят слова обещанья).**

**Ведущий:** Кто с ветром проворным может сравниться?

**Дети:** Мы, олимпийцы!

**Ведущий:** Кто верит в победу, преград не боится?

**Дети:** Мы, олимпийцы!

**Ведущий:** Обещаете быть честными, к победе стремиться. Рекордов высоких. Обещаете добиться?

**Дети:** Обещаем, обещаем, обещаем!

**Ведущий:** Считать Вторые Малые Олимпийские игры открытыми!

**Ведущий:** Наши Олимпийские игры мы начнем со стихотворений о том, как наши воспитанники любят заниматься спортом.

**(1-ый ребёнок).**

Здравствуй, солнцем озарён, наш весёлый стадион!  
Тренируясь, мы растём, мы сильнее с каждым днём!

**(2-ый ребёнок).**

Любим мы играть в футбол, забивать в ворота гол.  
Любим прыгать высоко, плавать быстро и легко.

**(3-ий ребёнок).**

Спорит с ветром быстрый бег, мы бежим быстрее всех,  
Мы бежим, крутя скакалки, мы бежим, играя в салки.

**Произносят слова все вместе**

На любимом стадионе все рекорды мы побьём,  
И на смену чемпионам очень скоро мы придём!

**Дети под музыку покидают спортивную площадку.**

**Ведущий:** Поблагодарим аплодисментами наших воспитанников.

**Ведущий:** Нашим олимпийцам предстоят интересные испытания. И мы уверены, что они пройдут их достойно, с радостью и улыбкой.

**Ведущий:** Теперь мы сможем смело начать наши соревнования. На разминку приглашаются участники соревнования.

**Ведущий:** Спортсмены перед стартом делают разминку. Давайте и мы сделаем веселую разминку.

**Разминка под музыку «Делайте зарядку, будьте в порядке»**

**После разминки команды строятся в колонны возле своих отметок**

**Ведущий:**

Летние Олимпийские игры - это главные спортивные соревнования, которые проводятся по разным видам спорта один раз в четыре года!

**Ведущий:**

Долгий путь преодолевает олимпийский огонь. Его зажигают у развалин Древней Эллады. Мы зажжём наш огонёк - символ мира и дружбы между командами.

**Эстафета №1 «Факел»**

Участвует команда из 10 человек.

Команды стоят в колонну по одному, капитаны девочки держат в правой руке красный флажок. По сигналу капитан бежит до барьера, перешагивает его, (на дистанции 1барьер) добегают до обруча, оббегают, его и возвращается, обратно также перешагивая барьер, передает флажок следующему участнику в правую руку, и становится в конец колонны.

**Побеждает команда, которая правильно передаст факел и закончит эстафету раньше всех.**

**Ведущий:**

Гонки на колесницах были одним из популярных видов спорта в Древней Греции и Римской империи.

**Эстафета №2 «Гонки на колесницах»**



Участвует команда из 10 человек.

Команды стоят в колонну по одному, капитаны девочки держат двумя руками лошадь (атрибут). По сигналу капитан бежит до кубика, оббегает его змейкой (на дистанции 3 кубика) добегают до обруча, оббегает, его и возвращается, обратно также, передает лошадку следующему участнику в правую руку, и становится в конец колонны.

**Побеждает команда, которая эстафету закончит раньше всех.**

**Ведущий:** А сейчас спортивная викторина для взрослых.

**Вопросы про Олимпийские игры:**

1. Вспомните девиз Олимпийских игр. ( «Быстрее, выше, сильнее»).
2. Как часто проводятся Олимпийские игры. ( Один раз в четыре года)
3. Начало пути к финишу. ( Старт)
4. Какова длина марафонской дистанции. (42 км 195 м)
5. Чем награждали победителей Игр в Древней Греции. ( Венком из листьев лавра)

**Вопросы про спорт:**

1. Передача мяча в игре. ( Пас)
2. Спортсмен, который ходит сидя. (Шахматист)
3. Её должен взять прыгун. ( Высоту)
4. Какая длина беговой дорожки на спортивном стадионе (400 м)
5. Летящий участник бадминтона. (Воланчик)

**Ведущий:** Как отлично взрослые справились со спортивной викториной.

**Ведущий:**

Сейчас атаку мы начнем и в обручи мячи забьём.

**Эстафета №3 «Меткий стрелок»**

Участвует команда из 10 человек.

У каждого участника по одному мячу в правой руке.

Первый участник девочка выполняет прыжки на двух ногах из одного обруча в другой(на дистанции 3 обруча), после прыжков бежит до кубика, оббегает его змейкой (на дистанции 3 кубика), добегают до отметки и выполняет бросок мяча одной рукой снизу в обруч (обруч находится в 1 м. от отметки). После броска возвращается, обратно также, передает эстафету и становится в конец колонны.

**Побеждает команда, забросившая наибольшее количество мячей в обруч. Оценивается также правильность выполнения броска одной рукой снизу.**

**Ведущий:**

Пришло время показать свою ловкость, находчивость нашим капитанам.

От каждой команды приглашаются капитаны.

**Комбинированная эстафета №4 «Быстрый, ловкий капитан»**

1. Оббежать вокруг обруча;
2. Пройти в полном приседе до обруча;
3. Продеть обруч через себя;
4. Бег до мяча;

5. Прыжки с мячом (мяч зажат между коленей) между (3 фишками);
6. Бег до обруча (возле обруча лежат 5 кружочком, необходимо собрать в обруче правильно пять олимпийских колец, после того как кольца собраны, участник возвращается, обратно также, выполняя все задания и становится к своей команде.

**Побеждает тот капитан, который правильно соберет олимпийские кольца и пройдет, все этапы в комбинированной эстафете первым.**

**Ведущий:** По зеленому лужку. Скачет быстро кенгуру.

В сумке он несет свое

Кенгуровое дите!

### **Спортивная игра №5 «Кенгуру»**

Участвует команда из 10 человек.

Команда строится за линией в одну колонну. Первый игрок команды с флажком в правой руке становится носками к стартовой линии и прыгает с места в длину. К носкам участника подбегает следующий игрок, берет флажок и выполняет прыжок в длину с места. Остальные участники выполняют тоже самое. На место приземления последнего игрока в команде ставится флажок в землю. Результат прыжков сравнивается. Побеждает та команда, флажок которой находится на наибольшем расстоянии от «СТАРТА».

**Ведущий:** Эстафета,  
эстафета! Пронесемся, как  
ракета. Есть в ней правило  
одно - Один за всех и все за  
одного!

### **Эстафетой №6«Передача эстафетной палочки»**

Участвует команда из 10 человек.

Команды стоят в колоннах по одну перед общей стартовой линией. По сигналу первый участник девочка подходит к линии старта в правой руке держит эстафетную палочку. По команде МАРШ бежит до обруча оббегает его и возвращается бегом к своей команде, передает эстафетную палочку вторым в колонне в правую руку, и становятся в конец колонны.

**Побеждает команда, которая правильно передаст эстафетную палочку и закончит эстафету раньше всех.**

**Ведущий:** Команды, занимают свои места.

**Ведущий:** Молодцы ребята!

Вы команды очень дружные, Это в жизни очень нужно. Всей командой навалились, За победу все сразились!

***Итоги объявлены. Музыка для награждения***

**Ведущий:** Переходим к церемонии награждения участников

Инструктор по физической культуре

**Ведущий:** На награждения приглашаются капитаны команд.

**Прошло награждение участников**

**Ведущий:** Команды, На флаг, Равняйся! Смирно!

**Инструктор по физической культуре опускает Флаг.**

**Ведущий:** Малые Летние Олимпийские игры считать закрытыми!

**Ведущий:** Участники и гости соревнований приглашаются в центр спортивной площадки для общей фотографии.

**Ведущий:** Много в России хороших спортсменов, Лучших, наверное, и не сыскать.

Вы им хорошою станете сменой, Ну а пока надо вам подрастать.

Наш праздник окончен, и мы вам желаем

Здоровья и счастья, успехов во всем!

**Ведущий:** Направо! Раз, Два.

**Участники** делают круг почета и уходят с площадки.

**СЦЕНАРИЙ**  
**Физкультурного досуга**  
**«Один день солдатской жизни»**  
**посвященный 78-летию победы в Великой Отечественной войне**  
**для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет**



**Цель:** Воспитание у дошкольников патриотизма, формирование знаний о защитниках Родины и празднике 9 Мая.

**Задачи:**

1. Воспитывать дисциплинированность, дружелюбие, стремление к взаимовыручке, умение радоваться успехам других.
2. В игровой форме развивать физические качества.
3. Закрепить знания о празднике Дня Победы.

**Подготовительная работа:**

1. Беседы с детьми о Великой Отечественной войне;
2. Рассматривание иллюстраций о войне, Дне Победы.

**Материал и оборудование:** Магнитофон и аудиозаписи.

**Оборудование и инвентарь:** Военный игровой материал, гимнастические палки, мешочки, конусы, гимнастические маты, флажки, бумажные буквы.

**Действующие лица:** Двое ведущих и персонаж на празднике Старший лейтенант.

**Использовалась интерактивная доска:** мультимедийное сопровождение всего спортивно-музыкального праздника. Под каждую эстафету и задание использовалась фотография с наглядным изображением действий (что надо было делать в заданиях)

**Ход: Выходят двое ведущих.**

**Ведущий 1:** Каждый год наша страна отмечает незабываемый праздник – День Победы, который принес нам мир и счастье.

Сегодня в зале праздник, который торжественно начнется с военного парада.

**На парад выходят военнослужащие и военная техника.**

Сухопутные войска (Танковые);

Военно-Воздушные силы;

Военно-морской флот.

**(Выходят дети и выносят в руках игрушки - военную технику).**

**После, ДЕТИ - военные делают круг и ставят военную технику (на стол возле ВОЕННОГО ШТАБА) и становятся возле отметок встречать команды участников соревнований.**

**Ведущий 1:**

В спортивных состязаниях участвуют две команды – «Летчики» и «Моряки». Давайте их поприветствуем.

(Выходят команды, делают круг и становятся возле своих отметок).

**Команды построились.**

**Ведущий 1:**Здравствуйте ребята. Сегодня вы собрались в музыкальном зале, чтобы принять участие в спортивных соревнованиях, посвященных 78-летию Великой Победы нашего народа в Великой Отечественной войне. Вы покажите свою боевую готовность, силу, ловкость и быстроту. На празднике узнаете, как в свое время военные защищали нашу Родину от противников и одержали над ними Великую Победу.

**Ведущий 2:** А сейчас команды представятся.

**Капитан команды:**

Команда

**Дети:** Летчики

**Капитан команды:**

Наш девиз:

**Летчики:**

Летим вперед и побеждаем!

Всем отстающим помогаем.

**Капитан команды:**

Команда

**Дети:** Моряки

**Капитан команды:**

Наш девиз:

**Моряки:**

Моряки мы смелые, дружные, умелые,

Первыми хотим мы быть и вас летчиков победить!

**Ведущий 1:** Тяжело в ученье, легко в бою! Нести тяготы службы, с честью выполнять воинский долг бойцам помогают регулярные тренировки и тактические учения. Занимаем свои позиции и будем начинать наши соревнования!

**Звучит музыка входит Старший лейтенант и приносит письмо.**

**Старший лейтенант:** Здравие желаю, товарищи бойцы!

**Дети:** Здравия желаем, старший лейтенант!

**Старший лейтенант:** Минуточку, внимания! Прибыл к вам с заданием!

Принёс из штаба армии секретное письмо!

Торжественно вручаю, примите, вот оно.

**(После вручения письма Старший лейтенант занимает место в зале и наблюдает за тем, как команды будут справляться с заданиями).**

**Ведущий распечатывает письмо и достаёт из него карту с заданием.**

**Ведущий 1:** Сейчас посмотрим, какие задания для ребят приготовил штаб. А задания не простые их в конверте ровно шесть. Выполнить важные задания готовы? Не боитесь? Все здоровы?

**Дети:** Конечно, мы готовы и все ребята здоровы.

**Ведущий 1:** Ребята за выполнение каждого задания вы будете для команды получать по одной букве. Букву необходимо наклеивать на мольберт.

В результате всех выполненных заданий у вас должно получиться слово. Которое для военных после окончания войны было главным.

**Ведущий 1:** Солдаты на войне всегда были готовы к марш-броску и к выполнению поручений. Сейчас первое для вас задание.

**1. Эстафета «Марш-бросок».**

**В эстафете участвует по пять человек от команды.**

Команды стоят в колонну по одному. По сигналу участник с рюкзаком и автоматом (держит его двумя руками) добегают до обруча, оббегают его и бежит по прямой передавая, атрибуты (рюкзак и автомат) следующему.



После выполнения задания становится в конец колонны.

**Побеждает команда, первой выполнившая задание.**

**После выполненного задания капитан команды идет к мольберту и снимает с него одну букву и приклеивает ее на мольберт.**

**Ведущий 2:**

Чтоб здоровьем завидным отличаться

Надо больше тренироваться!

А сейчас проведем наглядный урок:

Кто из вас самый меткий стрелок.

А сейчас проверим, какие вы меткие артиллеристы.

**2. Эстафета «Стрельба по вражескому танку».**

**В эстафете участвует по пять человек от команды.**

Команды стоят в колонну по одному. По сигналу участник бежит, по прямой добегают до отметки (гимнастическая палка) берет снаряд (мешочек), ложится на ковер и выполняет бросок в цель (игрушку танк). После выполнения задания бежит по прямой и передает эстафету (ладошкой) следующему участнику, и становится в конец колонны.

**Побеждает команда, которая больше, раз попадет в танк.**

**После выполненного задания капитан команды идет к мольберту и снимает с него одну букву и приклеивает ее на мольберт.**

**Ведущий 2:**

Чтоб врага застать врасплох,

Примени смекалку.

И не лишней будет здесь

Спортивная закалка!

**3. Эстафета «Бесшумные разведчики».**

**В эстафете участвует по пять человек от команды.**

Команды стоят в колонну по одному. По сигналу участник ложится на ковер и ползет (по-пластунски). Затем выполняет ползание под дугой (на дистанции 1 дуга) и бегом по прямой возвращается к своей команде, передает эстафету (ладошкой) следующему участнику, и становится в конец колонны.

**Побеждает команда, которая эстафету закончит раньше всех.**

**После выполненного задания капитан команды идет к мольберту и снимает с него одну букву и приклеивает ее на мольберт.**

**Ведущий 1:** Молодцы, ребята, вы хорошо справляетесь с заданиями!

И за выполнение заданий получаете буквы для составления слова.

**Ведущий 2:**

Раньше молодые девушки стремились на фронт – многие были санитарками, разведчицами, даже летчицами. А в короткие минуты отдыха мечтали о мирной счастливой жизни.

Нынче у нас передышка привал,

Завтра снова в бой.

Моя боевая подруга,

Вальс потанцуй со мной!

«Тучи в голубом» муз. А. Журбина сл. В. Аксенова и П. Синявского  
**Ведущий 1:** Какой замечательный вальс.

**Ведущий 1:** Еще ребята есть для вас важное задание. Нужно проявить синхронность, дисциплину и внимательность в игре.

#### **4. Подвижная игра «Строевая подготовка».**

**В игре участвует по пять человек от команды.**

**Цель:** Формировать у детей совместные действия в строю.

**Правила:** По сигналу инструктора по физической культуре, воспитанники строятся в одну шеренгу и начинают, выполнять строевые упражнения на месте, затем в движении.

**Побеждают участники той команды, у которой были совместные и синхронные действия.**

**После выполненного задания капитан команды идет к мольберту и снимает с него одну букву и приклеивает ее на мольберт.**

**Ведущий 1:** Хорошо, ребята, справились с игрой, а у нас еще один привал! Будем отгадывать загадки.

#### **5. Загадки:**

##### **Загадка №1.**

Зонтик я – весь белый-белый,  
Я большой и очень смелый,  
Я по воздуху летаю,  
С облаков людей спускаю (**Парашют**).

##### **Загадка №2.**

Ползет черепаха, стальная рубаха,  
Враг в овраг, черепаха – куда враг (**Танк**).

##### **Загадка №3.**

Вот загадка, словно птица.  
Мчится в небе голубом,  
Города, моря, границы  
И загадки под крылом (**Самолет**).

##### **Загадка №4.**

Чудо – птица, алый хвост,  
Полетела в стаю звезд (**Ракета**).

##### **Загадка №5.**

Даже под полярным дном  
Может плавать этот дом (**Подводная лодка**).

**После выполненного задания капитан команды идет к мольберту и снимает с него одну букву и приклеивает ее на мольберт.**

**Ведущий 2:** Молодцы ребята! Все загадки отгадали.

**Ведущий 1:** После окончания войны на Рейхстаг вставили красноармейский флаг.

Этот флаг над миром реет,  
Он сверкает и алеет.

Говорит всем алый флаг:  
«Побежден жестокий враг»

### **6. Эстафета «Флаг Победы».**

**В эстафете участвует по пять человек от команды.**

Команды стоят в колонну по одному. По сигналу участник с красным флагом бежит по прямой, прыгает из обруча в обруч (на дистанции 3 обруча) и бегом по прямой возвращается к своей команде, передает флаг следующему участнику, и становится в конец колонны.

По очереди все дети выполняют задание, пока флаг не окажется у последнего участника, который выполняет тоже задание, что и все. Затем подбегает к стойке и устанавливает в нее флаг (участник после установки флага остается возле флага).

После установки флага участники (4 человека от команды) подбегают к стойке с флагом поднимают флаг вверх и дружно произносят всей командой слово «Победа!». После команда возвращается шагом к своей отметки.

**Побеждает команда, которая эстафету закончит раньше всех.**

**Ведущий 1:** Ребята за выполнение каждого задания вы для команды получали по одной букве. Буквы капитан команды наклеивал на мольберт. В результате всех выполненных заданий у вас получилось слово и это слово - «ПОБЕДА» для военных после окончания войны было главным.

**Ведущий поднимает мольберт с собранным словом.**

**Выходит Старший лейтенант с ведущим в центр зала**

**Старший лейтенант:** Товарищи бойцы! Вы отлично справились с заданиями. Все документы доставлены в штаб. Как только я передал документы о том, что вы справились, с заданием к вам выехал Полковник для награждения вас грамотами и призами.

**Выходит Полковник со Старшим лейтенантом для награждения участников соревнований.**

**Полковник:** Молодцы ребята, что вы справились, со всеми заданиями об этом мне доложил Старший лейтенант. И я без замедлений выехал к вам. И вот я у вас на празднике. Сейчас я хочу выразить вам свою благодарность за участие в сегодняшних соревнованиях, молодцы, что справились со всеми заданиями. За это вы награждаетесь грамотами за мужество, отвагу, смелость и решительность, проявленную на празднике.

**Ведущий 1:** Вот и подошёл наш досуг к концу.

Вы ребята показали свою дисциплинированность, дружелюбие, стремление к взаимовыручке. Быстроту, ловкость и проявили волю к победе. Узнали, как в свое время военные защищали нашу Родину от противников и одержали над ними Великую Победу.

**Полковник и Старший лейтенант:** Нам ребята пора отправляться на службу. До новых встреч друзья!

**Звучит песня «День Победы» Д. Тухманова.**

**Участники с Полковником и Старшим лейтенантом делают общую фотографию и покидают музыкальный зал.**

**СЦЕНАРИЙ**  
**Физкультурного досуга**  
**«День здоровья»**  
для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет



### **Задачи:**

1. Прививать детям навыки и привычки здорового образа жизни в процессе игровой, двигательной деятельности;
2. Развивать быстроту, ловкость, внимание;
3. Воспитывать у детей командный дух, чувство взаимовыручки, поддержки.

### **Подготовительная работа:**

- беседа об основах здорового образа жизни дошкольников;
- отгадывание загадок и разучивание эстафет по теме;
- рассматривание иллюстраций по теме;
- закрепление основных движений на физкультурных занятиях;
- подготовка спортивного инвентаря и атрибутов для проведения эстафет.

### **Материал и оборудование:**

Магнитофон и аудиозаписи.

Деревянные столики (3 шт), деревянные коробки (3шт), муляжи личной гигиены (24 шт), муляжи фруктов и овощей (24 шт), кегли (12 шт), мячи маленькие (30 шт), обручи пластмассовые (24 шт), фишки (9шт), лента для отметки (3 шт), мыльные пузыри (1шт).

### **Ход досуга**

Приветствую всех, кто время нашел,

И в садик на праздник здоровья пришел.

**Ведущий:** Здравствуйте ребята! Сегодня в нашем детском саду День Здоровья! А что нужно делать, чтобы быть здоровым?

**Дети отвечают.**

**Ведущий:** Правильно ребята, и сегодня мы с вами отправимся в Царство Здоровья, (в страну Неболейку), чтобы узнать о гигиене, о витаминах и даже встретиться со знаменитым доктором!

**Дети отправляются в страну Неболейку, имитационными движениями на месте под музыку.**

**Ведущий:** Есть на свете добрый врач, чуть услышит детский плач в ранний час и в полночь, поспешит на помощь, по дорогам по реке, по опасным тропам, с чемоданчиком в руке, и с фонендоскопом, и его не устрасит ни мороз, ни тряска, он и в космос полетит, делать перевязку, он на месте не сидит это доктор?

**Дети:** Айболит

**(Звучит музыка входит Доктор Айболит)**

**Айболит:** Здравствуйте, ребята! Я так спешил, я так бежал! Я рад приветствовать Вас в прекрасном царстве Здоровья! **Здоровье ребята** - это зарядка, розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, морковь, свеклу и все то, что полезно для организма, и при этом необходимо знать и выполнять правила личной гигиены!

Послушайте советы!

**Айболит:** Мальчики и девочки слушайте советы:

1. Чтобы быть здоровым и зимой и летом руки мой перед едой, и не надо хмуриться, поиграв на улице, вымой руки с мылом, чтобы быть красивым;
2. Любишь с кошкой поиграть, подойди ее погладь, но прошу не позабыть, руки сразу надо мыть.

**Ведущий:** А теперь я предлагаю вам ребята продолжить пословицу:

1. Здоровье в порядке - спасибо зарядке.
2. Сон лучшее - лекарство!
3. Чистота залог - здоровья!
4. В здоровом теле здоровый - дух!
5. Если хочешь быть здоров - закаляйся!

**(в зал входит тётушка Простуда, чихает, кашляет)**

**Ведущий:** Ты кто такая? Почему так чихаешь?

**Тётушка Простуда:** Я тётушка Простуда, я всегда болею, у меня непреходящий насморк. Апчхи!

**Айболит:** погоди, погоди! Подальше от наших детей, ведь ты их сейчас заразишь всех простудой!

**Тётушка Простуда:** Конечно! Я так люблю, когда все болеют, кашляют. Красота! Вы от меня ничем не избавитесь!

**Ведущий:** Зря ты так думаешь, тётушка Простуда! Наши ребята прекрасно справятся с тобой. Скорее подскажите, какими средствами можно предотвратить простуду?

**Дети отвечают:**

(Нужно закаляться, делать по утрам зарядку, кушать витамины).

**Айболит:** Сейчас мы прогоним тётушку Простуду нашей оздоровительной зарядкой.

**Тётушка Простуда и Айболит выполняют зарядку вместе с детьми.**

**Зарядка**

**(под музыку «Делайте зарядку будите в порядке»).**

**Ведущий:**

Борьба с микробами нужна,  
Микробы портят все кругом.  
Поэтому сейчас начнем,  
Микробы мы сбивать мячом.

### **1. Эстафета «Борьба с микробиками»**

В эстафете участвуют 3 команды по 10 человек. На противоположной стороне площадки на деревянных столиках в одну шеренгу стоят кегли. Участник оббегает между фишек до отметки, берет один мяч из коробки в правую руку и выполняет бросок по кеглям и бегом по прямой возвращается обратно, передает, эстафету следующему участнику.

**Побеждает команда, которая наибольшее количество собьёт кеглей.**

**Тётушка Простуда:** Ай! Помогите! Спасите! Меня вылечить хотят!(Тётушка простуда покидает зал)

**Ведущий:**

Нам простуда не страшна,



Физкультура нам нужна.

Ну-ка, дружно, детвора,

Крикнем все: Физкульт-ура! Ура! Ура!

**Айболит:** Молодцы ребята! Как ловко мы с простудой справились. Но путешествие продолжается, и я уверен, вы справитесь с любыми трудностями, а мне пора лечить больных зверей. До свиданья!

**(Звучит музыка появляется Гигиена).**

**Гигиена:** Добрый день я чистота! С вами быть хочу всегда.

С начала познакомлюсь с вами, чтобы стали мы друзьями.

**Ведущий:** Вот Елизавета, Николай, Ульяна, а вас зовут как?

**Гигиена:** Гигиена! Я пришла вас научить, как здоровье сохранить!

Загадаю вам загадки, назовите мне отгадки:

1. Хожу брожу не по лесам, а по усам по волосам **(расческа);**

2. Ускользает как живое, но не выпущу его я, белой пеной пенится, руки мыть не ленится **(мыло);**

3. Лег в карман и караулит реву плаксу и грязнулю, им утрет потоки слез, не забудет и про нос **(носовой платок).**

**Гигиена:** Молодцы ребята, все вы верно угадали. Много грязи вокруг нас и она в недобрый час, принесет нам вред, болезни, но я дам совет полезный, мой совет совсем не сложный, с грязью будьте осторожны.

**(Появляется Грязь).**

**Грязь:** Вы про грязь, а я уже у вас! (постоянно чешется, идет к Гигиене).

**Гигиена:** Ты ко мне не приближайся! Ты ко мне не прикасайся!

**Грязь:** Ах, ах, ах какое платье, да ведь не на что смотреть, я б такое не надела, у меня другое дело! От борща пятно большое, вот сметана вот жаркое, вот мороженое ела, это-в луже посидела, это клей, а здесь чернила, согласитесь очень мило, я наряд свой обожаю, на другой не поменяю, я открою вам секрет лучше платья просто нет!

**(Грязь идет и имитационными движениями марает всех, прикасается к детям и взрослым).**

Вам мальчишки и девчушки приготовила частушки, если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши, на не правильный совет говорите, нет, нет, нет!

**Гигиена поет частушки.**

**Грязь:** Блеск зубам чтобы придать, крем сапожный нужно взять, выдавить пол тюбика и почистить зубики. Это правильный совет?

**Дети:** Нет, нет, нет!

**Гигиена:** Навсегда запомните милые друзья, не почистив зубы спать идти нельзя. Если мой ответ хороший вы похлопайте в ладоши!

**Грязь:** Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный, лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад. Это правильный совет?

**Дети:** Нет, нет, нет!

**Гигиена:** Постоянно нужно есть для зубов для ваших, фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу. Если мой ответ хороший вы похлопайте в ладоши!

**Грязь:** Плохи совсем мои дела, и здесь друзей я не нашла!

**Гигиена прогоняет грязь мыльными пузырями.**

**(Грязь покидает спортивную площадку).**

**Гигиена:** Молодцы ребята, ловко же мы справились с грязью, что ей пришлось от нас убежать.

**Ведущий:**

Лето - не за горами.

Время закаляться,

Загорать, в море купаться

Но в море развлечений

Не забудь о средствах гигиены!

**Гигиена участвует в эстафете.**

**Ведущий:**

## **2. Эстафета «Средства гигиены»**

В эстафете участвуют 3 команды по 8 человек. Необходимо добежать до стола, где лежат губка и крем для обуви, муляжи средств личной гигиены. Выбрать одно средство гигиены, и бегом принести положить в коробку.

**Побеждает команда, которая раньше закончит эстафету и соберет все правильно средства гигиены.**

**Гигиена:** Дорогие ребята пора мне с вами попрощаться должна других я детей научить чистоте. Чтобы они тоже знали, что чистота-залог здоровья. До свиданья друзья!

**Ведущий:** А теперь я вам предлагаю поучаствовать в игре о полезных продуктах.

**Ведущий задает детям вопросы о витаминах:**

1. Какие витамины вы знаете?

2. В каких овощах и фруктах есть много витаминов А, В, С?

**Дети отвечают на вопросы.**

**Ведущий:** А я сейчас проверю. Отгадайте - ка загадки об овощах и фруктах, в которых содержится много витаминов.

**Ведущий:**

1. Как на нашей грядке выросли загадки

Сочные да крупные, вот такие круглые.

Летом зеленеют, к осени краснеют. **Помидоры**

2. Золотая голова велика, тяжела.

Золотая голова отдохнуть прилегла.

Голова велика, только шея тонка. **Тыква**

3. Круглое, румяное

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые.

Любят меня детки. **Яблоко**

**Ведущий:** Молодцы ребята отлично справились с загадками.

Сейчас будет эстафета. Перед вами в обручах лежат разные продукты. Ваша задача – выбрать из этих продуктов только полезные.

**Ведущий:**

**3. Эстафета «Возьми полезные продукты»**

В эстафете участвуют 3 команды по 8 человек. Обручи для команды лежат в одну колонну. В обручах лежат по одному овощу, фрукту, коробки из под молочных продуктов, а также чипсы (муляжи). Участнику необходимо добежать, до обруча взять полезный продукт и бегом вернуться к своей команде положив его в коробку, и встать в конец колонны.

**Побеждает команда, которая раньше соберет все полезные продукты и допустит наименьшее количество ошибок.**

**Ведущий:**

Молодцы ребята! В стране здоровья вы научились, соблюдать гигиену, смогли прогнать грязь, познакомились с витаминами, боролись с микробами и показали свою быстроту, ловкость и волю к победе.

**Дети рассказывают по строчки из стихотворения**

Всем приятно быть здоровым.

Всем здоровье нужно нам.

Как найти такое средство,

Не ходить, чтоб к докторам?

Есть совсем простой рецепт,

И он вовсе не секрет.

Закаляйся, обливайся,

Свежим воздухом дыши,

Физкультурой занимайся

И со спортом ты дружи!

Вот тогда ты позабудешь

И лекарство, и врачей

Сразу станешь здоровее,

Здоровее и сильней!

**Ведущий:**

На этом наш спортивный праздник Дня здоровья окончен. До новой встречи друзья.

**Звучит музыка, дети покидают зал.**

**СЦЕНАРИЙ**  
**Спортивного праздника**  
**Осенние старты «Школа мяча»**  
для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет



### Задачи:

1. Воспитывать дружеское отношение, умение работать в команде, бережное отношение к мячам.
2. В игровой форме развивать физические качества.
3. Закрепить знания детей о различных видах спорта с мячом, вызвать интерес и желание заниматься спортивными играми.

Материал и оборудование: Магнитофон и аудиозаписи.

Оборудование и инвентарь: Разные мячи (баскетбольный, волейбольный и т.д.) фишки, корзины, гимнастические палки.

Действующие лица: Ведущий и персонаж Профессор мячиков.

Используется интерактивная доска: мультимедийное сопровождение спортивно-музыкального праздника.

Слайды (история мяча, виды спорта в которых, используется мяч и т.д.).

### Ход:

Дети входят в зал под музыку и садятся каждый возле своей отметки. (Группы, которые относятся к категории болельщиков).

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята. Сегодня в нашем зале пройдет праздник спортивного мяча.

На спортивную площадку

Мяч весёлый нас позвал,

Чтобы каждый с ним сдружился.

И сильней и крепче стал.

Для участия в соревнованиях приглашаются две команды.

(Команды под музыку заходят в зал и строятся каждый возле своей отметки).

**Ведущий:** Ребята мы рады видеть вас на празднике. Сегодня вы покажите навыки, владения с мячом, свою быстроту, и ловкость в эстафетах, а также продемонстрируете знания о видах спорта с мячом. Сейчас каждая команда представится нам.

**(Команды произносит название и девиз).**

**Ведущий:** Оценивать наши соревнования будет жюри

(Представление жюри).

Команды вы примете участие в пяти эстафетах. За выполнения заданий команда будет получать в свою коробочку мячики с разными цветами.

(каждый мяч обозначает правильность прохождения эстафеты. Красный цвет- это штрафные баллы. Зеленый цвет – это призовые баллы. По итогам всех эстафет будет выявлена команда победитель соревнований).

**Мячики в коробку бросают жюри после каждой эстафеты.**

**Ведущий:** Праздник мяча объявляю открытым!

(Команды занимают места на скамейке).

**Ведущий:** Я вам загадаю сейчас загадку, а вы попробуйте отгадать, с кем же мы будет на празднике играть.

Звонкий, громкий и прыгучий,

Улетает он за тучи.

И на радость детворе,  
Звонко скачет во дворе (Мяч).

**Играет музыка М. И. Блантера – Футбольный Марш и в зал входит "Профессор Мячиков".**

**Профессор Мячиков:** Здравствуйте, ребята! Вы узнали кто я?

**Дети отвечают:** Да...

**Профессор Мячиков:** Правильно, Профессор Мячиков, я пришёл к вам, чтобы рассказать о том, как же появились мячи, какие мячи можно использовать в спортивных играх, и с вами посоревноваться в эстафетах.

**Ведущий:** Добрый день, профессор мячиков. Мы очень рады, что ты пришел к нам на праздник скорее рассказывай нам всю историю про мячики.

**Профессор Мячиков:** И так внимание на экран!

**Ведущий:** Мяч, ребята, появился очень давно, в глубокой древности. Сначала мяч плели из травы и пальмовых листьев, затем изготавливали из плодов деревьев и шерсти животных. Позже стали шить из кожи животных, а потом научились изготавливать из резины. Теперь это очень популярный спортивный снаряд. И сейчас он выглядит вот так.

(Показываются слайды).

**Ведущий:** Ну что ребята с историей мячей познакомились, пришло время показать свою быстроту и ловкость в эстафетах с мячом.

Команды готовы к соревнованиям?

**Дети:** Готовы!

**Профессор Мячиков:** Команды в две колонны становись!

Приступим к первой нашей эстафете с мячом.

**1. Эстафета «Ведение мяча в беге змейкой между фишек».**

Участник выполняет ведение мяча в беге змейкой между фишек (на дистанции 4 фишки), обратно выполняет ведение мяча по прямой в беге. Передает мяч следующему участнику и становится в конец колонны.

**Побеждает команда, которая правильно справится с заданием ведение мяча в беге.**

**Профессор Мячиков:** Молодцы ребята отлично справились с заданием.

**Ведущий:**

Здесь команда побеждает,

Если мячик не роняет.

**2. Эстафета «Передача мяча в движении в парах».**

Участники выполняют задание в парах. По команде участники выполняют в беге два приставных шага, останавливаются возле фишки и выполняют друг другу передачу двумя руками снизу. Затем продолжают в движении выполнять передачи (нужно выполнить 3 передачи), обратно выполняют бег по прямой, у одного участника остается мяч в руках он на финише передает его следующей паре и становится пара в конец колонны.

**Побеждает команда, в которой меньше было падений мяча при передачах.**

**Ведущий:** Команды прошу занять свои места. А на площадку приглашаются по 5 человек от каждой группы болельщиков.

На скамейке не сидите,

Мяч скорее вы берите.

Будем прыгать, и бежать,

Мяч команде отдавать.

### **3. Эстафета «Прыжки с мячом».**

Участники выполняют прыжки с зажатым между коленей мячом. Допрыгивают до фишки, берут мяч в руки и возвращаются бегом по прямой и передают мяч своей команде.

**Побеждает команда, которая первая справится с заданием.**

**Ведущий:** Молодцы ребята вы не только умеете хорошо болеть за свои команды, но и быстро прыгать и бегать. Занимайте скорее свои места.

Мы продолжаем наш праздник.

**Профессор Мячиков:** Для детских игр подойдут любые мячи. А вот для каждой спортивной игры существует свой мяч, особенный. Какие виды спорта вы знаете, где используются мячи?

(Ответы детей).

**Внимание на экран**

**Профессор Мячиков показывает детям слайды и спрашивает, в какие игры этими мячами играют.**

Для какой игры нужен этот мяч? (Футбол)

Знаком ли вам этот мяч? (Баскетбол) он предназначен для игры в баскетбол. В этой игре мяч нужно забросить в высоко висящую корзину.

Может быть, кто-то видел такой мяч, и знает, для какой игры он предназначен. В этой игре нужно перебрасывать мяч через натянутую сетку. (Волейбол)

А этот мяч, из какого вида спорта? (Гандбол)

Овальный мяч - необходим для игры в? (Регби)

А знаете, для какой игры нужен этот мяч? (Теннис)

**Ведущий:** Молодцы ребята, как много вы уже знаете о мячах и играх, в которых они используются. А теперь послушайте загадку и попробуйте угадать, о каком виде спорта идёт речь.

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

### **4. Эстафета: «Меткий баскетболист».**

Участник выполняет бег по прямой до отметки (отметка-гимнастическая палка) затем выполняет бросок в баскетбольное кольцо и после броска без мяча бежит к своей команде по прямой.

**Побеждает команда, которая правильно выполнит ведение мяча в шаге и забросит наибольшее количество раз мяч в корзину.**

**Профессор Мячиков:**



Какие меткие вы ребята.

**Ведущий:** Команды вы немного устали, вы немножко отдохните и танец посмотрите.

**(Девочки подготовительной группы показывают танец с мячами).**

**Профессор Мячиков:**

Вы немножко отдохнули

Снова нам пора играть

Новый мячик изучать.

### **5. Эстафета «Попрыгунчики».**

Участник катит мяч «с рожками-хоп» до фишки, затем садится на мяч и выполняет прыжки по прямой к своей команде. Передает мяч и становится в конец колонны.

**Побеждает команда, которая первой выполнит эстафету.**

**Ведущий:** Наши соревнования подходят к концу. Но еще есть последнее для команд задание.

### **6. Эстафета «Поймай и брось».**

Участники команды становятся в колонну по одному. Впереди каждой команды в 2 метрах становится капитан с мячом в руках. По сигналу капитан передает мяч двумя руками снизу первому игроку своей команды. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и встает в конец колонны.

Капитан бросает мяч второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх.

**Побеждает команда, которая первой выполнит задание и ее капитан поднимет мяч вверх. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, вернуться на свое место и продолжать передачи. Также игроки не должны пропускать свою очередь.**

### **Жюри подводит итоги соревнований.**

**Профессор Мячиков:**

Команды, какие вы молодцы! Вы справились со всеми заданиями!

Показали, как вы умеете дружно работать в команде. Развивали быстроту, ловкость, а также закрепили знания о различных видах спорта с мячом.

**Ведущий:** Ребята еще хочу я вам сказать, чтоб с мячиком нам всем играть должны мы знать и соблюдать правила, где в мяч играть.

А вы ребята знаете, где нужно играть в мяч???

**Ответы детей.**

А теперь внимание на экран!

(На экране показаны картинки по технике безопасности с мячом).

1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов;
2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги;
3. Не играйте с мячом возле больших водоемов.

**Профессор Мячиков:** За ваши старания и знания награждаю вас призами.

**(Награждение участников соревнований. Грамота каждому участнику и приз на группу мячик).**

**Ведущий:**

Наш праздник подошел к концу. Спасибо тебе Профессор Мячиков, что ты пришёл к нам праздник, рассказал ты очень много полезного про мячи.

**Профессор Мячиков:** Я был очень рад побывать на вашем празднике. Мне понравилось с вами соревноваться в эстафетах. Мне пора отправляться в путь в другие детские сады ребяткам про мячики рассказывать.

До свиданья друзья.

**Играет музыка М. И. Блантера – Футбольный Марш и "Профессор Мячиков" покидает зал.**

**Ведущий:** Праздник мяча закончен. Дорогие ребята, занимайтесь спортом и будьте здоровы!

**Команды под музыку покидают спортивный зал.**

**СЦЕНАРИЙ**  
**Физкультурного досуга**  
**«Правила дорожного движения соблюдай**  
**- здоровым, умным вырастай!»**  
для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет



### **Задачи:**

1. Расширить знания о правилах поведения на улицах города, об обязанностях пешеходов и водителей;
2. Развивать у детей интерес к подвижным играм;
3. В игровой форме закреплять знания о правилах поведения на улице;
4. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, культуру поведения на дорогах города.

### **Подготовительная работа:**

- беседа с детьми о правилах дорожного движения;
- рассматривание иллюстраций, книг, обсуждение детских мультфильмов по теме;
- закрепление основных движений на физкультурных занятиях;
- ознакомление детей с подвижными играми и эстафетами, воспитателей со сценарием;
- украшение физкультурного зала шарами, плакатами и знаками;
- подготовка спортивного инвентаря для проведения игр;
- репетиция с действующими лицами по сценарию.

### **Материал и оборудование:**

Магнитофон, аудиозаписи, дорожные знаки, 10 пластмассовых фишек, 10 гимнастических палок, 2 большие пластмассовые машины, 2 тоннеля, 2 страховочных мата, 2 больших пластмассовых обруча, 2 гимнастические скамейки, памятные призы на тему дорожного движения.

### **Ход досуга**

#### **Звучат фанфары, в зал строем в одну колонну входят команды**

**Ведущий:** Здравствуйте ребята, сегодня у нас праздник подвижных игр «Путешествие по дорогам города».

И главный гость на нём игра!

А чтоб праздник не омрачать,  
Правила дорожного движения,  
Должны вы знать.

Сегодня ребята вы покажите знания правил дорожного движения, свою ловкость и находчивость.

**Команды в две колонны становись, поприветствуйте друг друга.**

#### **Приветствие команд:**

Команде напротив «Физкульт-привет»

1 команда: "Водитель"

2 команда: "Пешеход"

**Ведущий:** Команды поприветствовали друг друга и готовы к соревнованиям, но перед любыми соревнованиями нужна разминка.

#### **Разминка «Солнышко лучистое»**

**Ведущий:** Итак, внимание! Команды в две колонны становись для проведения эстафет.

#### **1. Эстафета «Пешеходы».**

**Участвует вся группа**

(Обежать все фишки змейкой, пройти на носках по пешеходной дорожке не зацепив гимнастические палки (пешеходная дорожка) и бегом вернуться, передать эстафету следующему и встать в конец колонны).

Выигрывает та команда, которая быстрее всех и правильно выполнит задание.

## **2. Эстафета «Внимательный шофер».**

**Участствует вся группа**

(Объехать все фишки, на машине змейкой не сбив не одной и вернуться, обратно передав эстафету следующему, встать в конец колонны).

Выигрывает та команда, которая быстрее всех и правильно выполнит задание.

**Ведущий:** На шумной улице всегда

Встречают вас кругом друзья!

Что это за друзья?

**Под шумную музыку вбегает старуха Шапокляк и стучит себе в грудь «Я ваш лучший друг!». Здравствуйтесь, друзья!**

(Дети приветствуют ее).

**Ведущий:** Да нет же! Шапокляк, ты на дороге не умеешь себя правильно вести и многим детям показываешь плохой пример. Ты ведь не знаешь никаких дорожных знаков.

**Шапокляк:** А дети тоже не знают! Ведь не знаете?

Дети: Знаем!

**Шапокляк:** Вот мы сейчас и проверим. У меня в сумочке знаки, которые я по дороге снимала. Посмотрим, как вы знаете дорожные знаки.

## **3. Игра «Дорожные знаки».**

**Участствует вся группа**

(Шапокляк командам по очереди показывает знаки, а дети должны правильно назвать, что обозначает этот знак. (Показ - по три знака для каждой команды).

**Ведущий:** Дети, предлагают вам отгадать загадки:

1. У дороги, словно в сказке,  
На столбе живет трех- глазка.

Все мигает и мигает,

Ни на миг не засыпает. **(Светофор).**

2. По дороге едут ноги.

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой **(Велосипед).**

3. Если ты спешишь в пути

Через улицу пройти,

Там иди, где вес народ,

Там, где знак есть **(Переход).**

**Ведущий:** Выходя на улицу, приготовьте заранее вежливость и сдержанность, А главное – внимание.

Затем обращается к старухе Шапокляк: А, ты внимательна на дороге?

**Шапокляк:** Очень внимательна! Иду, куда хочу. Хочу- иду туда, хочу – иду сюда.

В зал въезжает на машине мальчик и сбивает Шапокляк, падает, ведущий помогает, ей встать.

**Ведущий:** Вот, что может получиться, если быть невнимательным на улице. Сейчас дети тебе покажут, какие они внимательные на улицах.

#### **4. Игра на внимание «Сигналы светофора».**

**Участвует вся группа**

(Ведущий показывает разбивку сигналы светофора, при зеленом свете дети топают ногами, при желтом хлопают в ладоши, при красном не делают ничего.

**Ведущий:** Запомните дети:

**Красный свет** – движенья нет,

**Желтый** – стой смотри вокруг,

**А зеленый** – лучший друг.

**Шапокляк:** Но вот еще, буду я искать эти знаки и детям не советую. Всем детям я советую, все делать точно так, как делает старуха. По кличке Шапокляк.

**Ведущий:** Ну, как ты учишь детей, мы уже видели, чуть под машину не попала. Теперь посмотрим, как правильно переходить улицу. Самый безопасный переход это?!

**Дети:** Отвечают хором (**Подземный**)

#### **5. Эстафета «Подземный переход».**

**Участвует вся группа**

**Ведущий:** Сейчас мы покажем Шапокляк свою ловкость.

(Перед каждой командой выставляется скамейка, тоннель, обруч.)

**Ведущий:** Надо по скамейки пробежать на носках, пролезть через тоннель, обежать обруч, вернуться, обратно передав эстафету следующему, встать в конец колонны. Выигрывает та команда, которая быстрее всех и правильно выполнит задание.

**Ведущий:** Вот следующая эстафета называется

#### **6.«Остановка общественного транспорта».**

**Участвует вся группа**

Участники строятся в две колонны возле фишек, на противоположной стороне возле скамейки (остановка) стоит один ребенок (водитель) в обруче, по свистку бежит до фишки где стоит вся команда, забирает в обруч второго участника, и вместе они бегут до скамейки (остановка), где «пассажир» отцепляется и становится на скамейку. И так «Водитель» перевозит всех участников.

Побеждает та команда, «водитель» которой первым перевезет своих «пассажиров».

**Шапокляк:** Я вам тоже одну игру подготовила.

#### **7. Игра на внимание «Это я, это я, это все мои друзья».**

Шапокляк задает детям вопросы, а они отвечают.

1. Кто из вас в автобусе тесном

Уступает старшим место?

2. Кто из вас идет вперед

Только там, где переход?

3. Кто летит вперед так скоро,

Что не видит светофора?

**Шапокляк:** Ну никак ваших детей мне не сбить с толка. Пойду в другой детский сад, может, там кого-нибудь запутаю.

**Шапокляк под музыку уходит.**

Ведущий подводит итоги праздника и награждает группу памятными призами на тему дорожного движения.

**Ведущий:** Молодцы ребята вы хорошо знаете правила дорожного движения, но не только важно их знать, но и соблюдать, что вы всегда были внимательными на дорогах нашего города.

**Ведущий:** А веселый праздник подошел к концу. До свидания, до новых встреч.

**Под звуки марша дети выходят из физкультурного зала.**



**СЦЕНАРИЙ**  
**Спортивного праздника**  
**«ЮНЫЕ ПОЖАРНЫЕ»**  
для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет



## **Программное содержание спортивного праздника:**

### ***Интегрируемые образовательные области на спортивном празднике:***

- Физическое развитие;
- Социально-коммуникативное развитие;
- Познавательное развитие;
- Художественно-эстетическое развитие;
- Речевое развитие.

**Цель:** Закрепить полученные знания о возникновении пожара, правила поведения при пожаре. Усвоить номер телефона пожарной части.

### **Задачи:**

1. Познакомить детей с трудом пожарных;
2. Обучить детей правилам поведения в случаи возникновения пожара;
3. Закрепить знания о правилах пожарной безопасности, средствах пожаротушения;
4. Развивать внимание, быстроту реакции движений, логическое мышление и совершенствовать физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, силу и гибкость;
5. Воспитывать уважение к труду работников пожарной охраны, а также чувство дружбы, товарищества.

**Материал и оборудование:** Атрибутика пожарная (плакаты, и т.д.), гимнастические палки, гимнастические шведские стенки, куклы, фишки, телефоны.

### **Ход праздника:**

**Команды входят в зал, и строятся возле своей отметки.**

**Ведущий:** Здравствуйте ребята. Сегодня у Вас физкультурный досуг на знание и соблюдения правил пожарной безопасности.

**Ведущий:** Ребята! Скажите мне, пожалуйста, остаетесь ли вы иногда дома одни, без мамы и папы, без взрослых?

**Дети отвечают:**

**Ведущий:** Да, бывает так, что вам нужно остаться дома одним, ненадолго конечно. Я думаю, что в таких случаях вы находите себе какое - ни будь интересное занятие и не скучаете. Любая мама каждый раз, уходя, напоминает вам, что в вашем доме есть предметы, с которыми нужно быть очень осторожными: это газовые и электрические плиты, печи, различные электроприборы. Если не осторожно обращаться с этими предметами, то может быть пожар.

**Ведущий:** Есть люди, чья профессия – побеждать огонь, спасти людей, попавших в беду. Они бесстрашны, сильны, тренированы, самоотверженны. Как называют людей этой профессии? (ответ детей) Верно! Пожарные.

**Запомните дети:** Как только огонь увидите, не теряйтесь никогда, действуйте умело, звоните по телефону. И о пожаре сообщите, и пусть помнит каждый ребёнок пожарный номер ноль – один!

**Ведущий:** Ребята, вы все вместе целую неделю, показывали свои знания, закрепляли правила пожарной безопасности и действия при возникновении

пожара, и многое другое. И вот наступил день когда вы продемонстрируете свою смелость, силу, ловкость, быстроту и, конечно же, дружбу и докажете свою готовность вступить в ряды «юных пожарников».

**В эстафетах участвуют две команды («Огонёк» и команда «Уголёк»).**

**Ведущий:**

Если вьётся пламя, дым валит столбом,

«Ноль – один» мы наберём, мы пожарных позовём!

**1. Эстафета «Кто быстрее вызовет по телефону пожарную команду».**

**В команде участвует 10 человек.**

Каждому участнику команды необходимо добежать до телефона, набрать «01» и вызвать пожарных (громко и четко сообщив свою фамилию и домашний адрес). Назад вернуться бегом и передать эстафету следующему.

**Чья команда выполнит правильно и быстро получает баллы.**

**Ведущий:** До приезда пожарных, можно и самим тушить пожар, чем? (ответ детей) Правильно! Водой!

**Ведущий:** Молодцы! Я задам вам несколько вопросов.

**2. Задание: «Вопрос - ответ».**

(Вопросы задаются командам по очереди).

1. Что надо делать, когда увидишь пожар? (звонить «01»).
2. Можно ли оставлять детей одних в закрытой комнате и почему? (нет, потому что они могут играть со спичками).
3. Почему огонь - друг? (потому что он согревает).
4. Почему огонь - враг? (потому что он может вызвать пожар).
5. Почему нельзя зажигать бенгальские огни и играть с хлопушками возле новогодней елки? (потому что елка может загореться).
6. Чем опасен пожар, кроме огня? (он может вызвать взрыв, он загрязняет воздух).

**Команды за правильные ответы получают баллы.**

**Ведущий:** Пожар можно потушить не только водой, но и огнетушителями.

**3. Эстафета «Тушение пожара огнетушителем».**

**В команде участвует 10 человек.**

Команде выдается «огнетушитель» (пластмассовый). По команде участник бежит до очага возгорания и имитационными движениями тушит пожар. Обрато бежит по прямой и передает огнетушитель следующему участнику.

**Чья команда выполнит правильно и быстро получает баллы.**

**Ведущий:** Каждый пожарный должен быть ловким и смелым.

**4. Эстафета «Отважные пожарные».**

**В команде участвует 10 человек.**

По команде участники выполняют езду на велосипеде до фишки и обратно. Передают эстафету (велосипед) следующему и становятся в конец колонны.

**Чья команда выполнит правильно и быстро получает баллы.**

**Ведущий:** Представьте вы себе, ребята, одну из вот таких картин:

Жилище всё огнём объято, а в нём ребёночек один.

Кричит малышка, задыхаясь, отца зовёт и мать зовёт.

Сквозь пламя пробираясь, пожарный напролом идёт!  
Но с каждым шагом тяжелее идёт, в дыму он чуть дыша,  
Спасает с честью малыша! Пожарные бесстрашно пробираются  
в горящие здания, спасают людей.

### **5. Эстафета «Кто сможет скорее вынести кукол в безопасное место».**

**В команде участвует 10 человек.**

Перед каждой командой на расстоянии 5 метров лежит обруч, в нём лежат куклы и другие предметы. По сигналу участники бегут с носилками до кукол берут одну куклу кладут ее на носилки и бегом по прямой возвращаются к своей команде. Куклу принесли в безопасное место. Отдают носилки и становятся в конец колонны. И так эстафета продолжается пока все куклы не будут в безопасном месте.

**Чья команда выполнит правильно и быстро получает баллы.**

**Ведущий:** Помогает пожарным и высокая складная лестница, по которой они проникают внутрь горящего дома, через окна и балконы.

### **6. Эстафета «Верхний этаж».**

**В команде участвует 10 человек.**

По сигналу участники добегают до гимнастической стенки поднимаются на нее касаются флажка (имитация, что тушат пожар) и спускаются обратно и бегом по прямой передают эстафету следующему участнику.

**Ведущий:** Молодцы ребята. Сегодня на празднике вы:

1. Закрепили полученные знания о возникновении пожара, усвоили номер телефона пожарной части;
2. Познакомились с трудом пожарных;
3. Обучились правилам поведения в случае возникновения пожара;
4. Закрепили знания о правилах пожарной безопасности, средствах пожаротушения;

5. Развивали внимание, быстроту реакции движений, логическое мышление и совершенствовали физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, силу и гибкость. С большим удовольствием вас ребята примут в дружину юных пожарных.

На этом наш физкультурный досуг закончился. До свидания ребята!!!  
Соблюдайте технику пожарной безопасности.

**(Ребята под музыку покидают спортивный зал).**

**Фотоматериал по оформлению и проведению физкультурного досуга**  
**«ЮНЫЕ ПОЖАРНЫЕ»**



# УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение выдано Литовко  
(фамилия, имя, отчество)  
Татьяне

Александровне

в том, что он (а) с «17» июля 2023 г. по «28» июля 2023 г.

прошел (а) обучение в (на) Обществе с ограниченной  
(наименование)

ответственностью «Центр дополнительного образования»  
образовательного учреждения (структурного подразделения))

по программе дополнительного профессионального образования

повышения квалификации «Планирование

и реализация образовательного процесса в ДОО

с учетом требований ФОП и ФГОС ДО»

в объеме 72 часа

(количество часов)



Директор

Г.В. Аракелян-Лычак

Секретарь

М.А. Федотова

Город

Краснодар

год

2023

Удостоверение является документом  
о повышении квалификации

**231201430151**

Регистрационный номер

0276



Общество с ограниченной ответственностью  
«Центр непрерывного образования и инноваций»

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

783104570993

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер

78/113-1318

Город

Санкт-Петербург

Дата выдачи

30 августа 2024 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Литовко  
Татьяна Александровна

прошел(а) повышение квалификации в (на)

отделении дополнительного профессионального образования  
Общества с ограниченной ответственностью  
«Центр непрерывного образования и инноваций»  
в период с 16 августа 2024 года по 30 августа 2024 года

по дополнительной профессиональной программе

«Специальные программы родительского просвещения,  
направленные на информирование семьи об особенностях  
дошкольного образования в современном едином  
образовательном пространстве Российской Федерации»


в объёме 72 часа



Руководитель

Секретарь

  
В.В.Завражин

  
А.С.Романюк



# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О повышении квалификации

Литовко Татьяна Александровна

ООО "Центр инновационного образования и воспитания"

Образовательная программа включена в информационную базу образовательных программ ДПО для педагогических работников, реализуемую при поддержке Минобрнауки России.

Прошёл(ла) обучение по программе повышения квалификации

"Основы обеспечения информационной безопасности детей" в объеме 36 часов.

Город Саратов.

Дата выдачи: 28 05 2023

463-2557645



Генеральный директор



**ЕДИННЫЙ УРОК**  
КАЛЕНДАРЬ. МЕТОДИКИ. МАТЕРИАЛЫ