



# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№1/2026

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

СБОРНИК ЭСТАФЕТ  
«ПАПА, МАМА, Я —  
СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!»

СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ  
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ  
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

ФЕСТИВАЛИ СЕМЕЙНОГО  
СПОРТА. ВЕСЕННЯЯ СЕССИЯ



ТЕМА НОМЕРА:

УЧАСТИЕ СЕМЬИ В СПОРТИВНОЙ  
ЖИЗНИ ДЕТСКОГО САДА





УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№1/2026

Подписные индексы в каталогах:

«Урал-Пресс» — 42122; 36804 (в комплекте)

«Почта России» — П3423, П8641 (в комплекте)

Материалы журнала индексируются в РИНЦ



## ТЕМА НОМЕРА

## УЧАСТИЕ СЕМЬИ В СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ ДЕТСКОГО САДА

## СОДЕРЖАНИЕ

### Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

В 2026 году в Туле пройдет Всероссийский съезд учителей по физической культуре..... 5

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

### Повышение квалификации

Тихонова М.А.

Спортивно-игровое оборудование в процессе физического воспитания дошкольников ..... 6

Уланова Е.А.

Соревнования по биатлону в детском саду ..... 12

### Психофизическое развитие ребенка

Токарь А.Ю., Сацкова Н.Е.

Психогимнастика на физкультурном занятии «Морское царство» ..... 15

Чернова Т.И.

Малые Олимпийские игры ..... 19

## ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

### Образовательная работа

Егорова О.Е.

Игровое физкультурное занятие «В игротеке» ..... 24



## **Физкультурно-оздоровительная работа**

<i>Золотых И.Н., Сотникова М.В., Волобуева Д.А.</i>	
Много нам забав чудесных дарит зимушка-зима!	29
<i>Новичкова С.С.</i>	
Зимние старты	37
<i>Сухинина Е.В.</i>	
Спортивные праздники для дошкольников и их родителей	43

## **СОТРУДНИЧЕСТВО**

### **Работа с родителями**

<i>Айсина О.А., Поршинева И.О.</i>	
Папа, мама, я — спортивная семья!	56
<i>Алмазова А.А.</i>	
Взаимодействие с родителями по формированию навыков здорового образа жизни детей	66
<i>Жукова Т.А., Зайцева А.С., Савватеева Д.А.</i>	
Фестивали семейного спорта. Весенняя сессия	70
<i>Сенина М.А.</i>	
Физкультурный праздник к Дню защитника Отечества «Бравые военные»	91

## **ЭТО ИНТЕРЕСНО**

### **Дискуссионный клуб**

<i>Поршинева И.О., Стриженкова О.А.</i>	
Вперед к вершинам ГТО	96
<i>Пугачева О.А.</i>	
Туристский десант	101
<b>Книжная полка</b>	23, 55, 109
<b>Вести из Сети</b>	110
<b>Как подписаться</b>	111
<b>Анонс</b>	112

### **Уважаемые коллеги!**

Творческий Центр СФЕРА издает **семь профильных журналов** для специалистов дошкольного образования, подписаться на которые возможно с любого месяца!

Подписка осуществляется удобным для вас способом: в отделениях «Почты России» или на сайте издательства.



На сайте журналов: [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru) открыты РЕДАКЦИОННАЯ и ЭЛЕКТРОННАЯ подписки

# Малые Олимпийские игры

## Спортивное мероприятие для старших дошкольников

Чернова Т.И.,

инструктор по физической культуре МБДОУ д/с №4 «Мозаика», г. Пенза

**Аннотация.** В статье представлен сценарий спортивного мероприятия для старших дошкольников, в котором принимают участие дети нескольких групп. Досуг направлен на установление эмоционально-тактильного контакта детей и родителей через организацию досуговой двигательной деятельности. В процессе руководства детской деятельностью педагог учитывает возрастные, психологические и индивидуальные особенности детей.

**Ключевые слова:** Олимпийские игры, олимпийское движение, состязания, виды спорта.

### Цели:

- создание у детей радостного настроения, формирование желания участвовать в спортивных состязаниях;
- закрепление знаний об олимпийских символах и видах спорта.

### Задачи:

- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость;
- развивать у детей чувство гордости за собственные успехи и достижения;

- побуждать совершенствовать положительный нравственный выбор;
- расширять представления детей о спорте, способах безопасного поведения в различных видах двигательной деятельности.

Предварительная работа: чтение художественной литературы, просмотр презентаций и телепередач о спорте, беседы о спорте, спортсменах, олимпийском движении, подготовка графика прохождения командами соревнований, бланков фиксации итогов (результаты каждого участника команды сум-

мируются, затем результаты всех команд сравниваются, выявляется победитель).

*Музыкальное сопровождение:* песни «Герои спорта» (сл. А. Пахмутовой, муз. Н. Добронравова), тематическая олимпийская музыка.

### Ход праздника

Под фонограмму песни «Герои спорта» команды игроков строятся.

И н с т р у к т о р. Дорогие ребята и взрослые, приветствуем вас на малых Олимпийских играх детского сада №4 г. Пензы «Мозаика». В наших играх примут участие четыре команды, давайте поприветствуем их!

Команды «Верные друзья», «Крепыши», «Топотушки», «Мечтатели».

Названия соответствуют названиям групп, при каждом представлении звучат фанфары.

По традиции, чтобы открыть Олимпийские игры, зажигают священный олимпийский огонь. Мы тоже передадим наш огонь, символ стремления юных спортсменов к победе.

Команды, смирно! Внимание!

Воспитатель с двумя детьми проносит факел вдоль шеренги и ставит на пьедестал (текст зачитывается параллельно).

«Чтобы доставить огонь из Олимпии в очередную столицу Олимпийских игр, придумана эстафета олимпийского огня. Каждая страна, проводящая игры, делает факел оригинальным, он не повторяется никогда. В 2014 году, когда зимняя Олимпиада проходила в нашей стране, олимпийский огонь побывал даже в космосе!

Олимпийские игры объявляются открытыми! (Звучит тематическая музыка.)

Наши ребята не только сильные, но и дружные, веселые, справляются с любыми трудностями. Мы верим, что кто-нибудь из наших детей поднимется на пьедестал и станет олимпийским чемпионом! С одним из символов Олимпиады мы познакомились, но еще есть флаг, на котором переплетены пять колец. Они символизируют пять частей света, а их переплетение — дружбу всех спортсменов, которые участвуют в играх.

Ритмическую гимнастику с олимпийскими кольцами выполняют подготовленные дети.

На Олимпийских играх соревнуются во многих дисциплинах, сейчас ребята нас с ними познакомят.

**1 - й ребенок**  
 Я — спортсмен-легкоатлет,  
 Мне исполнилось семь лет,  
 Я хожу на тренировки,  
 Чтобы сильным стать  
 и ловким.

**2 - й ребенок**  
 Есть ворота средь дворов...  
 Дети сел и городов  
 В две команды мяч гоняют,  
 По одиннадцать играют.  
 «Фут» — нога,  
 а мячик — «бол»,  
 Вот игра тебе — футбол.

**3 - й ребенок**  
 Я расту достойной сменой  
 Всем известнейшим  
 спортсменам.  
 Я вынослив и здоров,  
 Мой ответ: всегда готов!  
 Я готов поотжиматься,  
 Приседать и кувыркаться.  
 Подтянуться я могу,  
 Обогнать всех на бегу.  
 И в футбол,  
 в хоккей сыграть,

И на брусьях полетать.  
 Спорт — мой самый  
 лучший друг,  
 Удивляю всех вокруг  
 Я энергией своей.  
 Нет вокруг меня бодрей!

**Инструктор**  
 Стать чемпионом, мы знаем,  
 Задача сложная для всех.

Соревнованья начинаем  
 И твердо верим в ваш  
 успех!

Вы ознакомились с про-  
 граммой соревнований, ждем  
 команды на стартах!

Команды расходятся в зоны про-  
 хождения дисциплин по расписа-  
 нию.

### Дисциплина «Легкая атлетика»

Дети сдают бег 30 м на вре-  
 мя.

Борьба мягкими игрушками  
 «Кот-батон», кто первый упа-  
 дает со скамейки (фото 1).

Бег с препятствиями (через  
 низкие дуги) (фото 2).

Плавание (кто соберет боль-  
 ше колец), проводится в бас-  
 сейне (фото 3).

По завершении всех дисциплин  
 все команды собираются на награж-  
 дение в спортивном зале.

Дети входят в зал под фонограм-  
 му песни «Герои спорта». Выполня-  
 ется построение.

**Инструктор.** Все коман-  
 ды достойно справились с зада-  
 ниями, показали свои лов-  
 кость, меткость, быстроту  
 и дружбу. Молодцы, ребята!

А сейчас самая интересная  
 часть нашего с вами праздни-  
 ка — награждение.

# ГОД ЕДИНСТВА НАРОДОВ РОССИИ

С ПРОДУКЦИЕЙ «ТЦ СФЕРА»

## ПЛАКАТЫ, ВЫРУБНЫЕ ФИГУРЫ, ОБОДКИ, ГИРЛЯНДЫ, КНИГИ, РАСКРАСКИ, НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯ

# ВМЕСТЕ МЫ СИЛА! МОЯ СЕМЬЯ – РОССИЯ!



**БОЛЬШЕ  
ПРОДУКЦИИ**



Издательство «ТЦ СФЕРА»  
Сайты: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru),  
[www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)  
Интернет-магазин:  
[www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)



# СФЕРА БЕЗОПАСНОСТИ

Серия демонстрационных плакатов формата 680×480мм



## ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

<b>ОЖОГ</b>	<b>КУДА ОБРАТИТЬСЯ В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ</b>	<b>РАНА</b>
1. Подмыть обожженную кожу теплой водой, не использовать ледяной.	При возникновении опасной ситуации, при несчастном случае или аварии необходимо обратиться к экстренным службам. Звонок по телефону:	1. Промыть рану водой.
2. Нанести на ожог специальную мазь.	103 – полиция, 112 – скорая помощь.	2. Обработать рану стерильным марлевым полотенцем.
3. Если есть отек, снять сапоги, носки, перчатки, носки.	112 – скорая помощь. Сказать, что у ребенка ожог, если есть сильно обезображенный участок кожи, звать, если ребенок сильно обездвижен.	3. Накрыть рану марлевой повязкой.
Правила рассказки, что случилось, собрав свое имя и фамилию и точный адрес.		
<b>НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ</b>	<b>ССАДИНА</b>	<b>ПОВРЕЖДЕНИЕ ГЛАЗ</b>
1. Сразу же нажать на нос.	1. Сложить края складки наружу, промыть водой.	1. Несколько раз промыть глаза водой, если в них осталась пыль, снять ее марлевой салфеткой.
2. Тщательно вымыть руки.	2. Сложить края складки наружу, промыть водой.	2. Помыть глаза водой.
3. Дать ребенку успокоительные таблетки.	3. Несколько раз промыть глаза водой, если в них осталась пыль, снять ее марлевой салфеткой.	3. Несколько раз промыть глаза водой.
Правила рассказки, что случилось, собрав свое имя и фамилию и точный адрес.		
<b>ОБМОРЖЕНИЕ</b>	<b>СОЛНЧЕЧНЫЙ УДАР</b>	
1. Погрузить обмороженную часть тела в теплую воду.	1. Уйти в тень и легко одеться.	1. Погрузить обмороженную часть тела в теплую воду.
2. Обернуть теплым полотенцем.	2. Накрыть на обмороженную часть тела теплую полотенцем.	2. Обернуть теплым полотенцем.
3. Дать ребенку успокоительные таблетки.	3. Согнать конвульсию.	3. Погрузить обмороженную часть тела в теплую воду.
Правила рассказки, что случилось, собрав свое имя и фамилию и точный адрес.		

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ АРТОБСТРЕЛЕ

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



### СОХРАНИ

- 1. Никогда не лежать под окнами, сидеть за окном.
- 2. Голосом в окно не кричать, побуждать, побуждать к выходу.
- 3. Никогда не лежать в окнах.
- 4. Крепко, надежно закрывать окна и двери.
- 5. Помешать уличные собаки, которые могут напасть.

Будьте осторожны и со

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ОТКРЫТЫХ ВОДОЁМАХ

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОПАСНОСТИ



Будь осторожен на льду! Соблюдай правила поведения!



Издательство «ТЦ СФЕРА»

Сайты: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

Интернет-магазин: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

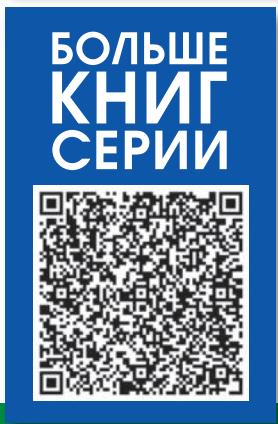
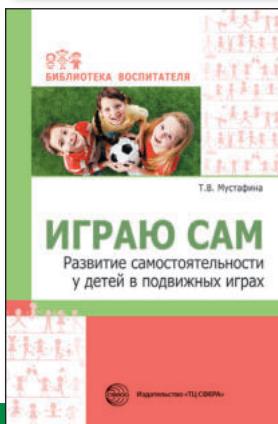
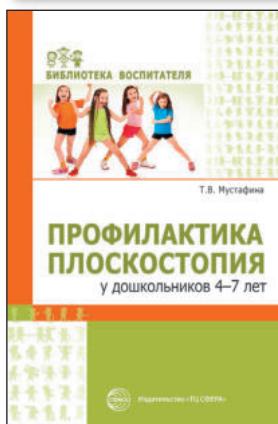
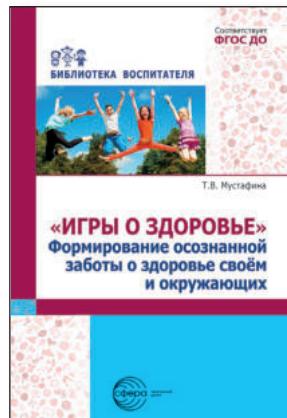
БОЛЬШЕ  
ПЛАКАТОВ  
СЕРИИ



# ВЕСЕЛЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

В книгах собраны веселые, увлекательные задания для физического развития ребенка. Игры, в которые так приятно играть во дворе, и в детском саду, и на отдыхе.

**Играй и будь здоров!**



Издательство «ТЦ СФЕРА»

Сайты: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru),

[www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

Интернет-магазин:

[www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)