



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., Сащикова 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 игротек» 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., Поршнева 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>Поршнева И.О., Стриженкова О.А.</i> Вперед к вершинам ГТО	96
<i>Пугачева О.А.</i> Туристский десант	101

Книжная полка	23, 55, 109
----------------------------	-------------

Вести из Сети	110
----------------------------	-----

Как подписаться	111
------------------------------	-----

Анонс	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 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.

Инструктор. 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, справятся 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,
Присесть и кувыркаться.
Подтянуться я могу,
Обогнать всех на бегу.
И в футбол,

в хоккей сыграть,
И на брусках 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-
дет 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 за-
даниями, показали свои лов-
кость, меткость, быстроту
и дружбу. Молодцы, ребята!

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

С ПРОДУКЦИЕЙ «ТЦ СФЕРА»

ВМЕСТЕ – МЫ СИЛА!
МОЯ СЕМЬЯ – РОССИЯ!



Издательство «ТЦ СФЕРА»
Сайты: www.tc-sfera.ru,
www.sfera-podpiska.ru
Интернет-магазин:
www.sfera-book.ru



СФЕРА БЕЗОПАСНОСТИ

Серия демонстрационных плакатов формата 680×480мм



ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ОЖОГ 1. Подвергшиеся ожогу лица и открытой кожи 10-15 минут. 2. Наложить чистую сухую повязку. 3. Если боль и отек очень сильные, принять обезболивающие.	КУДА ОБРАТИТЬСЯ В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ При возникновении опасной ситуации, при несчастном случае или аварии необходимо сразу же обратиться в экстренные службы. 101 – номер пожарной службы. Сюда следует звонить, если у тебя или соседей, близкого человека или животного возник пожар. 102 – номер полиции. Сюда следует звонить, если тебе или соседу, близкому человеку, животному, если тебе произошло дорожное происшествие. Подробно рассказав, что случилось, сообщив свое имя и фамилию и точный адрес.	РАНА 1. Промой рану чистой водой. 2. Обработай рану антисептиком. 3. Наложить чистую повязку. 4. Если боль, отек очень сильные, принять обезболивающие.	
НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ 1. Если в носовую полость вливать воду. 2. Зажать нос. 3. Большие и узкие носовые проходы.	ССАДИНА 1. Снять одежду, которая сдавливает и раздражает кожу. 2. Промыть рану чистой водой.	ПОВРЕЖДЕНИЕ ГЛАЗ 1. Не трогать пораженную часть глаза. 2. Если в глаз попала инородная часть, не пытаться выковырять ее. 3. Промыть глаза чистой водой.	ОБМОРОЖЕНИЕ 1. Промыть обмороженную часть тела в теплой (20-30 °С) воде. 2. Высушить обмороженную часть тела. 3. Наложить на обмороженную часть тела чистую повязку. 4. Если боль, отек очень сильные, принять обезболивающие.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ АРТОВСТРЕЛЕ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

На улице 1. Услышав звук летящего снаряда, падать на землю. 2. Попасть в безопасное место: бытобъемный, перевернутое ведро, в высокую траву, подальше от людей, машин. Укрыться должно быть удобно, чтобы можно было укрыться от снаряда, который может облететь или вернуться. 3. Спрятаться в укрытии, поле или в безопасном месте, дождаться окончания стрельбы. Пролетевший снаряд.	В здании 1. Заранее выбрать свое безопасное укрытие или место: под столом, под кроватью. 2. Во время стрельбы укрыться в укрытии, где нет огня. 3. Если в укрытии нет места, лечь на пол, закрыть голову руками. 4. Если вы находитесь на верхнем этаже, спуститься на нижний этаж, лучше всего – в подвал.	В транспорте 1. Остановить транспортное средство, выйти из двери и лечь на землю. 2. Остатки и осколки боеприпасов могут, выбиваясь, пробить металл, пластик, пластик, пластик. 3. Двигаться и уходить в безопасное место, избегая огня и взрывов. Лечь на землю и избежать ударов колес, осколков.
---	--	---

ОБМОРОК

Упасть на спину и подложить что-то под голову, чтобы не было повреждения шеи и позвоночника. Проверить пульс, дыхание и зрачки. Если пульс, дыхание и зрачки отсутствуют, начать реанимацию.

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Упасть в тень и не двигаться. Если боль, отек очень сильные, принять обезболивающие. Если боль, отек очень сильные, принять обезболивающие.

НОСТИ И БУДЬ ЗДОРОВ!

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ:

1. Нависать над краем.
2. Нависать над краем.
3. Нависать над краем.
4. Выходить из здания.
5. Выходить из здания.
6. Выходить из здания.

Будьте осторожны и соблюдайте правила поведения!

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ОТКРЫТЫХ ВОДОЁМАХ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

НЕЛЬЗЯ 1. Заходить в воду в неположенном месте. 2. Заходить в воду в неположенном месте. 3. Заходить в воду в неположенном месте.	НЕОБХОДИМО 1. Входить в воду в разрешенных местах, на безопасных глубинах. 2. Остановиться перед купанием, проверить глубину, температуру воды. 3. Нависать и висеть не более 15-20 минут. 4. Избегать переохлаждения после купания в холодной воде. 5. Делать первые в купании после приема пищи на 1,5-2 часа.
---	--

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

НЕЛЬЗЯ 1. Проходить по льду узким путем. 2. Выходить одному на непромерзший лед. 3. Собирается группой на небольшой участок льда (пройти, бежать, играть). 4. Переходить с одного на непромерзший лед друг за другом на небольшом расстоянии. 5. Идти по льду, заступая друг в карманы. Никогда не стоять близко надолго рядом.	НЕОБХОДИМО 1. Уверенность в прочности льда. 2. Проверить прочность льда. 3. Проверить прочность льда. 4. Проверить прочность льда. 5. Проверить прочность льда.
---	---

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОПАСНОСТИ

ЕСЛИ ПОД НОГАМИ ЗАТРУДНИЛСЯ ЛЕД 1. Не делайте резких движений. 2. Не делайте резких движений. 3. Не делайте резких движений.	ЕСЛИ ПРОИЗВИЛИСЬ ПОД ЛЬДОМ 1. Не паниковать. 2. Не паниковать. 3. Не паниковать.
--	--

Будь осторожен на льду! Соблюдай правила поведения!

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

1. Проверить пульс, дыхание и зрачки.
2. Проверить пульс, дыхание и зрачки.
3. Проверить пульс, дыхание и зрачки.

ОПАСНОСТИ

1. Проверить пульс, дыхание и зрачки.
2. Проверить пульс, дыхание и зрачки.
3. Проверить пульс, дыхание и зрачки.



БОЛЬШЕ ПЛАКАТОВ СЕРИИ



Издательство «ТЦ СФЕРА»

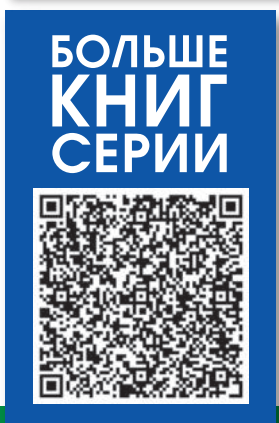
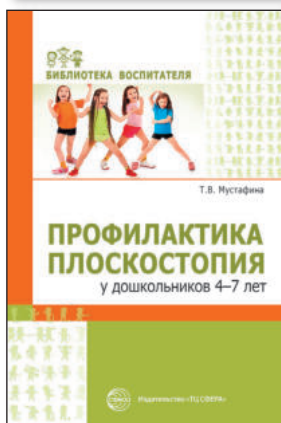
Сайты: www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru

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,
www.sfera-podpiska.ru
Интернет-магазин:
www.sfera-book.ru