



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№3/2026

СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКИЕ
МЕРОПРИЯТИЯ К ДНЮ ПОБЕДЫ

СПОРТИВНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ
С ПАПАМИ «СЛАВНЫЕ ГЕРОИ»

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК
«ВОЕННЫЕ УЧЕНИЯ» С ПАПАМИ»

СПОРТИВНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ
«В ЕДИНСТВЕ НАРОДОВ СИЛА
СТРАНЫ – ДЕТИ РОССИИ
ДРУЖБОЙ СИЛЬНЫ!»



ТЕМА НОМЕРА:

СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКИЕ
МЕРОПРИЯТИЯ В ДОО





УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№3/2026

Подписные индексы в каталогах:

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

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



Материалы журнала индексируются в РИНЦ

ТЕМА НОМЕРА

**СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ
В ДОО**

СОДЕРЖАНИЕ

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

Образовательная среда в ДОО и семье для формирования
здорового образа жизни 5

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Повышение квалификации

Шевелева С.А.

Роль и значение подвижных игр в развитии дошкольников 6

Виноградова Е.В., Молявина И.Е., Оливенко Ю.В.

Оздоровительно-игровой тренинг в группах оздоровительной
направленности 9

Психофизическое развитие ребенка

Унанян И.Н.

Нейрофитнес на занятиях по физкультуре в детском саду 24

Севериненко В.Д., Чугайнова О.Г.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильного
свода стопы 26

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Ивашкова И.С.

Физкультурное занятие по плаванию «Юные спасатели» 32

Физкультурно-оздоровительная работа

- Жукова Т.А., Зайцева А.С., Савватеева Д.А.*
Фестивали семейного спорта. Сессия ко Дню Победы 39
- Войцеховская Н.В., Фролова М.В.*
Малоподвижная дидактическая игра «Насекомые на лужайке» 56

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с родителями

- Анисимова С.А., Демко Р.Х., Караваева Н.В.*
Спортивное развлечение с папами «Славные герои» 58
- Шляховая В.В.*
Спортивный праздник «Военные учения» с папами» 63

Взаимодействие со специалистами

- Галушко Н.В., Гребенюк Д.Г., Полякова А.В.*
Диагностика и контроль сердечно-сосудистой системы
на занятиях физкультурой 68
- Данилова И.Н., Петрова Я.В., Сакова Н.В.*
Проект «Экология и спорт». Спортивное развлечение
«Лесное путешествие» 71
- Данилова И.Н., Петрова Я.В.*
Интеграция работы логопеда и инструктора 77
- Леонтьева Н.Е., Садыкова О.Ю.*
Спортивно-музыкальный праздник «Лето встречаем
и День защиты детей отмечаем!» 81

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

- Исаева Н.В., Долганова Е.Г.*
Сказка в движении 86
- Еремеева А.Г., Иванова Е.В.*
Занятие с «тренером Алисой» 91

Вести из регионов

- Борисова М.В.*
Спортивно-патриотическое мероприятие «В единстве народов
сила страны — дети России дружной сильны!» 94
- Сысоева Е.П., Лаушкина Ю.О.*
Спортивно-познавательная игра «Непоседливый народ
отправляется в поход» 104

- Книжная полка** 31, 76, 80, 85, 103, 108
- Внимание, конкурс!** 109
- Вести из Сети** 110
- Как подписаться** 111
- Анонс** 112

Общеразвивающие упражнения для формирования правильного свода стопы

Севериненко В.Д.,

*студент 4-го курса бакалавриата факультета дошкольной педагогики
и психологии;*

Чугайнова О.Г.,

*доцент кафедры теории и методики дошкольного образования МПГУ,
Москва*

Аннотация. Статья посвящена проблеме формирования правильного свода стопы у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания. Рассматриваются причины нарушений свода стопы и их влияние на весь опорно-двигательный аппарат. Доказана эффективность подхода, включающего общеразвивающие упражнения и специальные корригирующие комплексы.

Ключевые слова: плоскостопие, деформация стопы, профилактика, корригирующая гимнастика.

Формирование правильной архитектоники стопы — одна из важнейших задач физического воспитания дошкольников. Современные исследования свидетельствуют о значительном увеличении числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в частности деформациями стопы. Рост количества детей с патологиями костно-мышечной системы, включая деформации стоп, — актуальная медико-социальная проблема современности [1].

Согласно ряду исследований, правильное развитие стопы играет ключевую роль в функционировании всей костно-мышечной системы человека, обеспечивая здоровье коленных и тазобедренных сочленений, корректное развитие позвоночника и адекватное кровоснабжение мозга. Деформации стопы провоцируют ухудшение функциональных способностей организма, вызывают смещение таза и позвоночного столба, что негативно

влияет на их работу, способствуя развитию постуральных нарушений и ухудшению общего самочувствия.

Причины возникновения плоскостопия трактуются специалистами по-разному: исследователи указывают на генетический фактор, дефицит питательных веществ, неправильно подобранную обувь, малоподвижный образ жизни или чрезмерные физические нагрузки на нижние конечности. Однако ключевой фактор кроется в нарушениях физического развития в период дошкольного возраста [2].

Особое внимание следует обратить на взаимосвязь между физическим развитием и состоянием свода стопы. У дошкольников с избыточной массой тела достоверно чаще выявлялись плоскостопие и уплощение свода стопы, чем у детей с нормальным физическим развитием [2]. В данной ситуации превентивные меры имеют приоритетное значение. Наиболее действенный способ предотвращения плоскостопия — комплексное укрепление здоровья ребенка, а также адекватное и своевременное формирование у него разнообразных моторных умений. Качественное

и соответствующее возрасту овладение двигательными навыками служит ключевым индикатором корректного психомоторного развития.

Профилактическая работа должна начинаться в детском саду, поскольку именно в этот период происходит активное формирование костно-мышечной системы. Научно подтверждено, что физическое воспитание в его многообразных проявлениях играет существенную роль в профилактике патологий опорно-двигательного аппарата. Систематические занятия физическими упражнениями благотворно воздействуют на работу центральной нервной системы и костно-мышечного каркаса, способствуя развитию и укреплению сердечно-сосудистой и респираторной систем организма.

Для обеспечения эффективности профилактических мероприятий в ДОО требуется организация комплексной физкультурно-оздоровительной среды развивающего характера. С этой целью следует обеспечить физкультурный зал детского сада соответствующим спортивным оборудованием и инвентарем, способствующим укреплению мускулату-

ры стопы и голеностопа и оказывающим положительное воздействие на их развитие.

Основные условия профилактической работы в ДОО:

- регулярные занятия физической культурой с включением во все виды двигательной деятельности на физкультурном занятии, в комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, обязательно в содержание гимнастики после сна и индивидуальную работу по развитию движений;
- использование оборудования и инвентаря, создающего благоприятные условия для стимулирования развития правильного свода стопы (специальные дорожки со следами, ребристые дорожки, гимнастические палки, узкие скамейки, шнуры);
- проведение физкультурных досугов и развлечений профилактической направленности.

Для укрепления мускулатуры нижних конечностей и обогащения тренировочного процесса рекомендуется включать общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, координации и выносливости. К таким упражнениям

относятся различные виды ходьбы, упражнения на равновесие.

Для успешной реализации профилактической работы по формированию свода стопы в ДОО необходима четкая структурная организация. Во вводной части физкультурного занятия целесообразно включение ходьбы в различных вариациях: на носках, гимнастическим шагом, «выворотню» (как лягушечки), с перекатом с пятки на носок, по ребристым и массажным дорожкам, по канату, лежащему на полу, веревке, длинной рейке боком без обуви, но не более 1–2 минут (вопреки распространенному мнению, категорически запрещено ходить на внешней и внутренней сторонах стопы).

В основной части занятия рекомендуется систематическое использование общеразвивающих упражнений с варьированием степени сложности: упражнения на равновесие; с предметами (мячами, гимнастическими палками); для укрепления голеностопа из положения сидя на полу, руки в упоре сзади или за головой, на поясе с разведением носков в стороны как можно дальше, но не вращая голеностопом;

ВЫБЕРИТЕ УДОБНЫЙ СПОСОБ ПОДПИСКИ

В почтовых отделениях и на сайтах подписных агентств

Наименование издания (периодичность в полугодии)	Индексы в каталогах	
	Почта России	Урал-Пресс
Комплект для руководителей ДОУ (полный): • журнал «Управление ДОУ» (5) с приложением (4); • журнал «Методист ДОУ» (2); • журнал «Инструктор по физкультуре» (4); • 8 рабочих журналов для специалистов ДОО (1)	П8641 Без рабочих журналов	36804 С рабочими журналами в первом полугодии
Комплект для руководителей ДОУ (малый): журнал «Управление ДОУ» (5) с приложением (4) и «Методист ДОУ» (2)	П3012	41229
Комплект для воспитателей: журнал «Воспитатель ДОУ» с библиотекой (6)	П2974	39755
Комплект для логопедов: журнал «Логопед» с библиотекой и рабочей тетрадью (5)	П3013	39756
Журнал «Управление ДОУ» (5)	П2978	41228
Журнал «Инструктор по физкультуре» (4)	П3423	42122
Журнал «Воспитатель ДОУ» (6)	П2975	41224
Журнал «Логопед» (5)	П2980	41227
Журнал «Музыкальный руководитель» (6)	П1946	80907
Журнал «Дошкольное воспитание» (6)	П1945	73106



Электронная и редакционная подписка

На сайте sfera-podpiska.ru доступна редакционная и электронная подписка на журналы с любого номера

Подпишитесь на электронную версию наших периодических изданий и вы получите:

- доступ к изданию в день его подписания в печать, независимо от причуд почтовой доставки;
- неограниченное количество просмотров;
- **БЕСПЛАТНЫЙ ДОСТУП** к архиву журналов, на которые вы подписались!



Электронная подписка



Редакционная подписка

Купите предыдущие номера журналов

Бумажные журналы можно заказать в интернет-магазине: sfera-book.ru

Электронные версии журналов с 2021 г. можно приобрести на litres.ru



sfera-book.ru



litres.ru



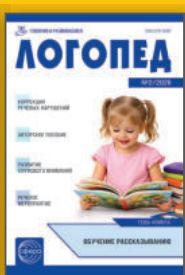
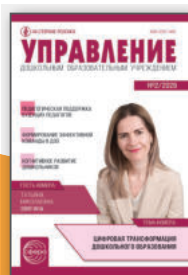
ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР СФЕРА
производитель книг, наглядной
и поздравительной продукции

Подписные издания для образования

2026

2-е полугодие

6 журналов и 2 приложения



Подпишитесь на печатные
и/или электронные журналы
на сайте: sfera-podpiska.ru



Подпишитесь в почтовых отделениях или на сайте
оператора российской почтовой связи «Почта России»



ИЗУЧАЕМ И ЗАПОМИНАЕМ ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ



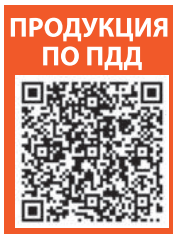
- методические пособия
- ситуационные картины
- мини-плакаты
- плакаты А2 — социально-коммуникативное развитие
- разрезные карточки
- раздаточные карточки
- информационные ширмочки
- вырубные фигуры в 4 размерах
- плакаты ФКПВР ФОП ДО



Издательство «ТЦ СФЕРА»

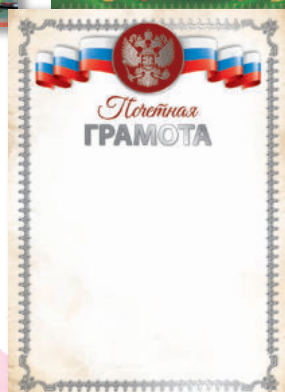
Сайты: www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru



ПООЩРИТЕ ДЕТЕЙ

грамотой, дипломом, благодарностью



**БОЛЬШЕ
ГРАМОТ
ДИПЛОМОВ**

Издательство «ТЦ СФЕРА»

Сайты: www.tc-sfera.ru,

www.sfera-podpiska.ru

Интернет-магазин:

www.sfera-book.ru

