



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№4/2026

СХЕМЫ-КАРТОЧКИ В ФОРМИРОВАНИИ
САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ
И ИНИЦИАТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

ФЕСТИВАЛИ СЕМЕЙНОГО
СПОРТА. ЛЕТНЯЯ СЕССИЯ

ДВИГАТЕЛЬНАЯ И РЕЧЕВАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА
ЗДОРОВЬЯ

КВЕСТ-ИГРА «КОГДА МЫ ЕДИНЫ,
МЫ НЕПОБЕДИМЫ»



ТЕМА НОМЕРА:

**РАСТИМ И ВОСПИТЫВАЕМ
ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ**





УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№4/2026

Подписные индексы в каталогах:

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

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



Материалы журнала индексируются в РИНЦ

ТЕМА НОМЕРА

РАСТИМ И ВОСПИТЫВАЕМ ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

О ключевых задачах в области физического

воспитания.....5

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Повышение квалификации

Черепанова А.С.

Квест-игра «Когда мы едины, мы непобедимы»6

Гунина Т.И.

Двигательная и речевая деятельность как основа

здоровья 15

Быцур А.В.

Карточки-схемы для формирования самостоятельности

и инициативности дошкольников21

Абдрахманова А.Н.

Мастер-класс для педагогов «Инклюзивная практика

на физкультурных занятиях».....27

Психофизическое развитие ребенка

Лысова Н.П.

Игровые формы в физическом воспитании

дошкольника 33

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Физкультурно-оздоровительная работа

<i>Ивенова Н.А.</i> Спортивный праздник «Сильный, ловкий, смелый»	36
<i>Бартенева Е.И.</i> Физкультурное развлечение «По следам сказок Э. Успенского»	41
<i>Горбунова И.С.</i> Спортивный праздник «Вкусный спор: эскимо против пломбира»	45
<i>Тупичкина Е.А., Крутикова Н.И.</i> Физкультурное развлечение «Путешествие в страну Нейрофитнес с Нейроспортиком»	50
<i>Тупичкина Е.А., Крутикова Н.И.</i> Спортивный праздник «Веселые старты по нейродорожкам»	56

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с родителями

<i>Жукова Т.А., Зайцева А.С., Савватеева Д.А.</i> Фестивали семейного спорта. Летняя сессия	62
<i>Дубовик Т.С.</i> Тренинг для родителей «С чего начинается агрессивное поведение»	80

Взаимодействие со специалистами

<i>Леонидова Е.С., Филатова С.В.</i> Система круговой тренировки для дошкольников с ОВЗ	84
--	----

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

<i>Смирнов С.И.</i> 5 минут — и ты герой, или Что такое метод Табаты и как он помогает сдать ГТО	90
--	----

Вести из регионов

<i>Лапотникова С.В., Солнцева Т.Г.</i> Педагогический проект «Самозащита без оружия, или Самбо»	93
<i>Демьянова Д.Д.</i> Фестиваль ГТО в ДОО	106

Книжная полка	26, 32, 35, 40, 61, 83, 89
Внимание, конкурс!	109
Вести из Сети	110
Как подписаться	111
Анонс	112

Карточки-схемы для формирования самостоятельности и инициативности дошкольников

Быцур А.В.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с №5, пгт Тымовское Сахалинской обл.

Аннотация. Статья посвящена вопросам эффективного физического воспитания старших дошкольников посредством инновационных методик. Рассматриваются теоретические основы и практические рекомендации по внедрению данного педагогического подхода, включая разработку и подбор учебных материалов, организацию занятий и оценку достигнутых результатов.

Ключевые слова: инновационные методики, карточки-схемы, наглядные пособия, самостоятельность.

Физическое развитие детей дошкольного возраста — важная составляющая общего воспитания личности. Современные педагоги ищут новые подходы и методики, позволяющие эффективно развивать физические способности и воспитывать самостоятельность у детей старших групп детских садов. Одним из перспективных методов становится использование карточек-схем — визуальных инструментов, помогающих детям усваивать двигательную активность и формировать осознанное отношение к здоровью.

Карточка-схема как педагогический инструмент

Карточка-схема представляет собой наглядное пособие, содержащее последовательность действий, необходимых для выполнения физических упражнений или двигательных заданий. Это графические материалы, выполненные в виде картинок, пиктограмм или простых рисунков, сопровождаемые лаконичными инструкциями. Они помогают ребенку понимать порядок движений, технику выполнения упражнения и цели занятий (фото 1, 2).

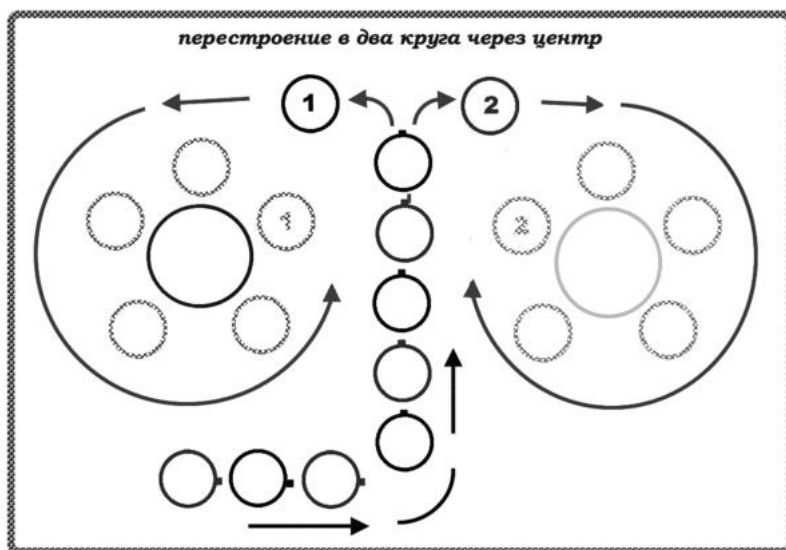


Фото 1

Основные преимущества использования карточек-схем:

1) Наглядность: упрощают восприятие сложных движений и способствуют лучшему пониманию последовательности выполняемых действий.

2) Развитие познавательной активности: стимулируют мышление и память, поскольку дети самостоятельно изучают инструкции и выполняют задания.

3) Повышение мотивации: яркие и привлекательные карточки вызывают интерес детей, мотивируя их активно заниматься физическими упражнениями.

4) Формирование самостоятельности: ребенок учится планировать свою деятельность, контролировать выполнение заданных упражнений и оценивать собственные достижения.

5) Индивидуализация процесса: каждая карточка учитывает индивидуальные особенности ребенка, позволяя варьировать сложность и интенсивность нагрузок.

Таким образом, применение карточек-схем позволяет сделать процесс физического воспитания более увлекательным и эффективным, способствуя развитию ключевых компетенций, необходимых каждому современному человеку.

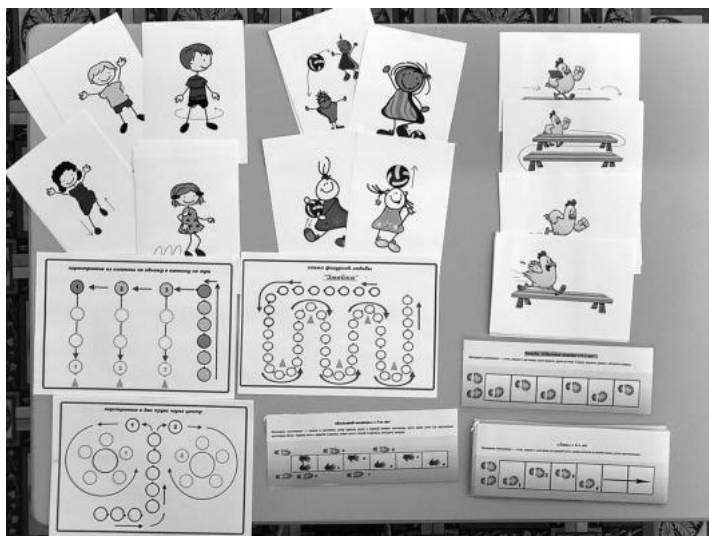


Фото 2

Практика внедрения карточек-схем в образовательный процесс

Опыт педагогов показывает, что успешная интеграция карточек-схем возможна благодаря четкому структурированию учебного материала и последовательному обучению детей пользоваться схемами. Рассмотрим этапы практического внедрения данной технологии.

Подготовка материалов

Педагог заранее разрабатывает серию карточек-схем, соответствующих возрасту и уровню подготовки группы.

Важно учитывать следующие аспекты:

- простота изображений и понятность текста;
- разнообразие предлагаемых упражнений;
- соответствие физиологическим особенностям и интересам детей.

Карточки могут содержать различные типы упражнений: упражнения на координацию движений, игры с мячом или другими спортивными снарядами, дыхательная гимнастика, танцевальные элементы.

Каждой карточке присваивается название, которое легко запоминается ребенком («Змейка», «Кенгуру», «Самолетик», «Лошадка», «Мышонок» и др.) (фото 3).



Дорогие друзья!

Приглашаем вас принять участие во Всероссийском конкурсе
**«Лучший сценарий мероприятия, приуроченного к Году
единства народов России!»**

2026 год объявлен Годом единства народов России и Годом дошкольного образования. Это прекрасный повод ярко, творчески и доступно рассказать детям о богатстве культур, национальных традиций, дружбе между людьми разных национальностей в нашей стране.

Кто может участвовать?

- Педагоги дошкольного и дополнительного образования.
- Музыкальные руководители.
- Инструкторы по физической культуре.
- Студенты педагогических вузов и колледжей.

Работы могут быть выполнены индивидуально или авторским коллективом (не более четырех человек), отражать педагогический опыт и отвечать требованиям, изложенным в Положении о конкурсе.

Конкурс проводится в одной номинации: «Лучший сценарий мероприятия, приуроченного к Году единства народов России». Мы ждем от вас: описание педагогических проектов, тематических часов, сценарии физкультурных и музыкальных досугов, праздников и других образовательных событий, направленных на укрепление межнациональных связей.

Сроки и этапы конкурса

1 марта — 15 августа 2026 г. Прием работ на электронный адрес dou@tc-sfera.ru с пометкой «На конкурс “Лучший сценарий мероприятия, приуроченного к Году единства народов России”». Регистрация работ секретарем.

16–30 августа 2026 г. Работа конкурсной комиссии и подведение итогов.

Ждем ваши творческие работы!



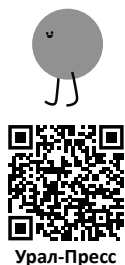
О конкурсе



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



ИНСТРУКТОР

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



для
инструкторов
по физкультуре
ЖУРНАЛ
№1

Журнал-помощник, журнал-собеседник, журнал-учитель и друг для всех, кто трудится на благо детей, ежедневно решая непростые задачи физического развития ребенка. Прекрасная возможность регулярно получать информацию, обмениваться опытом, инициировать и вести дискуссии и многое другое... Мы стараемся идти в ногу со временем, всегда открыты для общения и рады каждому новому автору и читателю, круг которых становится шире с каждым днем! Только вместе мы сможем обеспечить детям счастливое детство и достойное будущее нашей стране!

Подпишитесь на свой журнал!

Подписные индексы в каталогах:

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

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



Редакционная и электронная подписка
на сайте журналов www.sfera-podpiska.ru

Навигатор журналов — www.sfera-podpiska.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



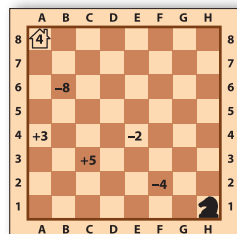
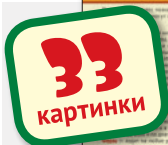
Подпишитесь в почтовых отделениях или на сайте
оператора российской почтовой связи «Почта России»



ИГРАЙТЕ С ДЕТЬМИ В ХОРОШИЕ ИГРЫ

Занимательные шахматы.

Дидактический набор: раскладная шахматная доска с прорезями для фигур + 32 шахматные фигурки



Расскажите детям об истории шахмат, правилах игры и выдающихся гроссмейстерах с помощью картинок и карточек.



ШАХМАТЫ издательства Сфера — отличный интеллектуальный досуг дома, в саду, школе, дороге

Издательство «ТЦ СФЕРА»

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

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru

