



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№8/2025

ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКИХ
ПРОГУЛОК ПО БИРЮЗОВОМУ
КОЛЬЦУ РОССИИ

СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ
ИГРА «ЗАРНИЦА ПОБЕДЫ!»

ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКАЯ
КВЕСТ-ИГРА «ЗИМНЕЕ
ПРИКЛЮЧЕНИЕ ДРУЗЕЙ»

СПОРТИВНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «РУССКИЕ
КРАСАВИЦЫ ЗДОРОВЬЕМ
СВОИМ СЛАВЯТСЯ»



ТЕМА НОМЕРА:

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ В ВОСПИТАНИИ ОСНОВ
ПАТРИОТИЗМА





УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№8/2025

Подписные индексы в каталогах:

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

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

Материалы журнала индексируются в РИНЦ



ТЕМА НОМЕРА

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ВОСПИТАНИИ ОСНОВ ПАТРИОТИЗМА

СОДЕРЖАНИЕ

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

Физическая культура и здоровый образ жизни — залог достижения долгосрочных целей развития.....5

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике!

Бочарова Н.И., Руденская О.Н.

Информационно-педагогическое сопровождение семьи в туристских прогулках по Бирюзовому кольцу России6

Повышение квалификации

Подвойкин Д.А.

Квест «Быть здоровым — это здорово!»19

Сопрунова Е.А.

За здоровьем мы пойдем: спортивная тропа навстречу ГТО!22

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Раднова Н.А.

Поддержка детской инициативы на физкультурных занятиях26

Физкультурно-оздоровительная работа

Горбунова И.С. Спортивный праздник «Веселые старцы:

дружба поколений»31

<i>Легенькая С.А.</i>	
Курс молодого бойца	37
<i>Крутикова Н.И.</i>	
Игры с Русской красавицей-зимой.....	40
<i>Демьянова Д.Д.</i>	
Доктор Пилюлькин в гостях у ребят.....	44
<i>Тимченко М.В.</i>	
Зимнее спортивное развлечение «Проделки Бабы-яги»	47
Коррекционная работа	
<i>Ахметова Я.А.</i>	
Дыхательная гимнастика для детей второй младшей и средней групп.....	52
СОТРУДНИЧЕСТВО	
Работа с родителями	
<i>Рогозянова М.А., Иост Т.В., Шишкина И.Е., Вахрина Е.Ю.</i>	
Квест-игра с родителями «Зимнее приключение друзей».....	60
<i>Вторыгина Н.С.</i>	
Занятие с родителями «Такая разная полоса препятствий»	67
<i>Смирнов С.И.</i>	
Спортивная военно-патриотическая игра «Зарница» с участием родителей.....	73
Взаимодействие со специалистами	
<i>Демьянова Д.Д.</i>	
Спортивное мероприятие для педагогов «Русские красавицы здоровьем своим славятся»	78
ЭТО ИНТЕРЕСНО	
Дискуссионный клуб	
«Нейроэстафета»: обзор инновационной программы для детского сада	84
<i>Саркисьянц К.В.</i>	
Технология релаксации в ДОО.....	89
Вести из регионов	
<i>Калачеева С.А.</i>	
Военные профессии	92
Указатель статей	
Указатель статей журнала «Инструктор по физической культуре» за 2025 год	100
Книжная полка	51, 59, 83, 91, 97, 99, 108
Индекс	109
Вести из Сети	110
Как подписаться	111
Анонс	112

Поддержка детской инициативы на физкультурных занятиях

Раднова Н.А.,

инструктор по физической культуре МКДОУ Ордынский д/с «Росинка», р.п. Ордынское Новосибирской обл.

Аннотация. Одна из целей инструктора по физической культуре в ДОО — воспитать стремление ребенка к физической активности не только на занятии, но и в жизни в целом. Автор статьи описывает свой опыт работы в этом направлении, среди прочего упоминая совместную с родителями воспитанников деятельность, использование нетрадиционного оборудования, поощрение самостоятельности и др.

Ключевые слова: самостоятельная детская деятельность, инновационные формы работы, проектная деятельность.

Когда мы начали работать в детском саду, большое внимание уделялось традиционным (классическим) занятиям физкультурой. Мы постепенно начали вводить разные формы занятий: путешествие, занятия, когда дети перевоплощались в разные роли, сюжетно-игровые, тренировочного типа и пр.

В это время в детском саду велась активная деятельность в направлении поддержки инициативы и самостоятельности детей через организацию культурных практик. Начали с внедрения форм приветствия и прощания — детям очень понравилось! Это нас вдохновило, поскольку мы видели их позитивный эмоциональный настрой на занятие. Прощание в нетрадиционной форме тоже позволяло обмениваться положительными эмоциями (шлагбаум (фото 1)), туннель, значки приветствия и прощания (фото 2).

Подвижные игры — самый популярный, наиболее востребованный у детей вид физической нагрузки, дающий необъятный простор для фантазии. Скучно просто объявлять название игры, поэтому мы с детьми



Фото 1

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ



Фото 2

ми придумали значки, обозначающие подвижные игры: в младших группах это готовые картинки, со средней группы дети рисуют их сами. Сейчас дети самостоятельно выбирают на занятии игру, готовят необходимые для ее проведения атрибуты и оборудование, определяют способ выбора ведущего: с помощью считалочки, палки, жребия, слепого назначения.

Мы с детьми также придумали карточки со схематичным изображением физкультурных упражнений, помогающие самостоятельно составить комплекс упражнений для зарядки, гимнастики на физкультуре и других форм организации двигательной деятельности.

Применяем в работе с детьми фотофиксацию расположения оборудования на физкультурных занятиях. Обращаем внимание на то, что вызвало наибольший интерес детей, делаем фото и предлагаем использовать изображение в самостоятельной деятельности или предоставляем возможность самим придумать и создать ту или иную часть физкультурного занятия, разложить оборудование, а затем использовать по выбору. Ус-

ложняя задачу, ставим условия: подобрать и разложить оборудование для определенных видов движений. Так, например, упражнение на равновесие можно выполнять на балансировочной дорожке, между веерками, на канате и т.п., здесь уже дети определяют и трансформируют среду самостоятельно.

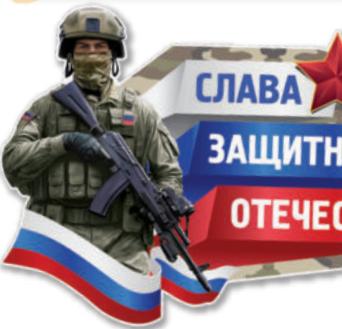
Вместе с родителями организовали образовательное мероприятие для воспитанников средней группы по теме «Подвижные игры наших мам». Мотивацией стало желание детей показать мамам, какие игры они знают, и вместе поиграть. Взрослые же на этой встрече, заинтересовавшись игрой «Кошка и мышка», рассказали детям об аналогичной игре своего детства — «Мышеловке» — и поиграли в нее. Таким образом произошел обмен игровыми традициями двух поколений, что способствовало повышению интереса детей к накоплению двигательного опыта, желанию в дальнейшем узнавать, в какие игры играли родители в детстве.

Изучение с детьми подготовительных к школе групп темы «Знаменитые спортсмены Ордынского района» приве-

ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

С ПРОДУКЦИЕЙ «ТЦ СФЕРА»

ПЛАКАТЫ, КАРТИНКИ, МЕДАЛЬКИ, МАСКИ-ОБОДКИ



БОЛЬШЕ ПРОДУКЦИИ



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

