



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№5/2025

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ДОСУГИ
ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ
РАЗВЛЕЧЕНИЕ «ХОЧУ БЫТЬ
СИЛЬНЫМ, КАК МОЙ ПАПА»

ФЕСТИВАЛИ
СЕМЕЙНОГО СПОРТА.
ОСЕННЯЯ СЕССИЯ

ВОЕННО-СПОРТИВНАЯ
ИГРА «ЗАРНИЧКА»



ТЕМА НОМЕРА:

**ФИЗКУЛЬТУРА В ПРИОБЩЕНИИ ДЕТЕЙ
К ТРАДИЦИОННЫМ
РОССИЙСКИМ ЦЕННОСТЯМ**





УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№5/2025

Подписные индексы в каталогах:

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

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



Материалы журнала индексируются в РИНЦ

ТЕМА НОМЕРА

ФИЗКУЛЬТУРА В ПРИОБЩЕНИИ ДЕТЕЙ К ТРАДИЦИОННЫМ РОССИЙСКИМ ЦЕННОСТЯМ

СОДЕРЖАНИЕ

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

О миссии педагогов по приобщению дошкольников к традиционным
российским ценностям 5

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Повышение квалификации

Гончарова Л.В.

Индивидуальный образовательный маршрут в работе
с одаренными детьми 6

Балдина Г.М.

Технологическая карта занятия по физической культуре
в старшей группе 11

Качаева И.А.

Игровые квесты в физкультурных досугах гражданско-
патриотической направленности в ДОО 17

Психофизическое развитие ребенка

Хаванская Ж.В., Сайфутдинова О.Н.

Нейроупражнения для развития познавательной сферы
дошкольников 20

Шутилова С.А.

Подвижные игры с обручем на развитие ловкости и внимания 25

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Андреева Г.С., Мухутдинова Д.О.

Физкультурные занятия-сказки.....32

Физкультурно-оздоровительная работа

Березняк Л.Н.

Военно-спортивная игра «Зарничка».....37

Варфоломеева Т.А.

Летнее развлечение на воздухе «Праздник настоящих друзей»48

Коррекционная работа

Каплина Н.А., Соколова М.Б.

Подвижная игра для детей с ДЦП и ТМНР

«Меткое попадание».....53

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с родителями

Жукова Т.А., Зайцева А.С., Савватеева Д.А.

Фестивали семейного спорта. Осенняя сессия.....58

Взаимодействие со специалистами

Качаева И.А.

Спортивный квест-досуг на тему туризма

«Мы в поход шагаем дружно»84

Памяти Татьяны Ивановны Гризик89

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Павлова М.Н.

Нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы

в ДОО: расширение границ возможностей.....90

Варфоломеева Т.А.

Занятие с игровым стретчингом «Путешествие в сказку»98

Книжная полка 47, 52, 57, 97, 108

Индекс 109

Вести из Сети 110

Как подписаться 111

Анонс 112

Подвижные игры с обручем на развитие ловкости и внимания

Шутилова С.А.,

инструктор по физической культуре СП ДС «Вишенка»
ГБОУ «Лицей №16», г.о. Жигулевск Самарской обл.

Аннотация. В статье рассматривается использование подвижных игр с обручем как эффективного средства физического развития детей дошкольного возраста. Описаны цели и задачи применения обруча в физкультурно-оздоровительной работе с детьми, представлены примеры подвижных игр и эстафет с использованием обруча, направленных на развитие координации, ловкости, быстроты, внимания и других физических качеств. Подчеркивается значение подвижных игр с обручем для сплочения детского коллектива и формирования положительных взаимоотношений между детьми.

Ключевые слова: подвижные игры, развитие ловкости, внимания, картотека игр с обручами.

Один из распространенных приемов физического развития детей — подвижные игры с обручем. Обруч (хулахуп) рекомендуется использовать во время зарядок, физкультурных занятий и подвижных игр в детском саду. Подвижные игры с обручем способствуют сплочению детского коллектива, поскольку совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, активной деятельности. В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг

другу. Такие игры помогают ребенку преодолеть робость, застенчивость, воспитывают стремление выполнить упражнение не только правильно, но и красиво, легко, развивают реакцию на сигнал, способствуют умению согласовывать движения различных частей тела.

Задачи:

- расширять двигательный опыт детей, обогащать его новыми, более сложными движениями;
- совершенствовать имеющиеся у детей навыки выполнения основных движений

- в изменяющихся игровых ситуациях;
- развивать двигательные качества — ловкость, быстроту, выносливость;
- воспитывать самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.

Для выполнения упражнений с обручем для детей применяют изделия из пластмассы. Они более легкие и не наносят травм детскому организму, как это может сделать металлический или алюминиевый обруч. Обруч должен быть диаметром 55–65 см, а сечение обода должно составлять 1,5–2 см. На групповом занятии необходимо обеспечить достаточное расстояние между детьми, чтобы они нечаянно не травмировались.

Эстафета «Тоннель»

Цель: развитие координации, ловкости, быстроты и внимания.

Оборудование: обручи диаметром 60 см (по числу участников).

Описание

Дети делятся на две колонны, игру можно провести в форме игры-эстафеты. Перед каждой командой детей в линию лежат обручи. По команде педа-

гога «Марш!» до первого обруча бежит первый ребенок, берет его в руки, встает сбоку от него так, чтобы в него можно было пролезть следующему участнику команды. Как только первый ребенок замер, движение начинается второй. Его задача — пролезть в первый поставленный обруч, взять второй и встать сбоку от него так, чтобы получился тоннель. Следующий игрок пролезает в два обруча и берет третий, «продолжая» тоннель (фото 1). Последний игрок команды пролезает в тоннель из обручей, обегает ориентир и возвращается на старт. Побеждает команда, последний игрок которой быстрее окажется на линии старта.

Эстафета «Переправа»

Цель: развитие координации, ловкости, быстроты и внимания.

Оборудование: 4 обруча диаметром 50–60 см, 2 гимнастические палки.

Описание

Игра проводится в форме эстафеты, встречных перебежек. Участники каждой команды делятся поровну и встают напротив друг друга. Первый участник команды запрыгивает в обруч, лежащий перед ним.



Фото 1

При помощи гимнастической палки передвигает обруч, расположенный сзади, вперед и перепрыгивает в него. Движение «с кочки на кочку» продолжается, пока ребенок не достигнет противоположной стороны площадки, где его ждет следующий игрок команды. Первый игрок передает второму гимнастическую палку, и таким же образом движение продолжает второй на противоположную сторону к третьему игроку.

Игра продолжается, пока все участники команды не переправятся. Побеждает команда, которая справится с заданием быстрее.

Основное правило игры: во время передвижения перепрыгивать из обруча в обруч, отталкиваясь одновременно обеими ногами.

Эстафета «Колечко»

Цель: развитие координации, ловкости и быстроты.

НАРОДНЫЕ ТРАДИЦИИ РОССИИ

С ПРОДУКЦИЕЙ «ТЦ СФЕРА»

ПЛАКАТЫ, ВЫРУБНЫЕ ФИГУРЫ, ОБОДКИ, ГИРЛЯНДЫ

ВМЕСТЕ - МЫ СИЛА! МОЯ СЕМЬЯ - РОССИЯ!



БОЛЬШЕ
ПРОДУКЦИИ

Издательство «ТЦ СФЕРА»

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

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru



РАБОЧИЕ ЖУРНАЛЫ — ПОРЯДОК И ОРГАНИЗОВАННОСТЬ

Приобретая рабочий журнал, вы получаете:

- Всю обязательную педагогическую документацию для работы и проверок
- Рабочие таблицы: циклограммы, карты контроля, анализа и многое другое
- Структуру планов работы с их образцами
- Эффективность использования своего рабочего времени
- Красивые, хорошо оформленные пособия на качественной бумаге



Ваш помощник —

РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- Позволит планировать работу по развитию двигательной деятельности детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.
- Поможет анализировать динамику развития каждого ребенка и вовремя вносить коррективы.
- Предлагает последовательность совместной методической работы с воспитателями групп и родителями по развитию движений детей.



**БОЛЬШЕ
РАБОЧИХ
ЖУРНАЛОВ**



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

Наборы карточек для бесед с детьми «Россия — Родина моя»



**БОЛЬШЕ ПОСОБИЙ
ПО ПАТРИОТИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ**



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