



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№6/2026

НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
С МЯЧОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РУЧНОЙ
ЛОВКОСТИ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛАСТ
В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ
ДЕТСКОГО ПЛАВАНИЯ

ОСОБЕННОСТИ СЮЖЕТНЫХ
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ
СО СТАРШИМИ ДОШКОЛЬНИКАМИ

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА
ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ:
ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ



ТЕМА НОМЕРА:

**ПРАКТИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**





УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№6/2026

Подписные индексы в каталогах:

«Урал-Пресс» — 42122,

«Почта России» — П3423



Материалы журнала индексируются в РИНЦ

ТЕМА НОМЕРА

**ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

СОДЕРЖАНИЕ

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

Организация занятий физкультурой со старшими дошкольниками..... 5

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике!

Чугайнова О.Г., Гнездилов Т.С.

Народные подвижные игры с мячом для развития ручной ловкости старших дошкольников 6

Повышение квалификации

Ермакова Н.В., Битько О.А.

Совершенствование техники детского плавания с использованием ласт 24

Ригер Д.М., Трушина А.А.

Физическое развитие дошкольников: использование родителями общеразвивающих упражнений 30

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Погребняк Д.Д.

Особенности сюжетных физкультурных занятий со старшими дошкольниками..... 42

Физкультурно-оздоровительная работа

Погосян Ю.Н.

Ярмарка национальных подвижных игр «Вместе мы едины,
значит, мы непобедимы!» 50

Коррекционная работа

Вейшторт А.М., Вейшторт П.А.

Адаптивная физическая культура в системе помощи детям
с ОВЗ: сенсорные особенности и их значение для развития 64

СОТРУДНИЧЕСТВО

Взаимодействие со специалистами

Чувалаева В.А.

Ритмическая гимнастика
со старшими дошкольниками: из опыта работы 70

Шишкинская В.М.

Педагогические предпосылки эффективности занятий плаванием
с дошкольниками в учреждениях дополнительного
образования 85

Киселева Н.А., Юсова С.В.

Опыт обучения плаванию в организации дополнительного
образования 89

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Акматов-Бекембаев Р.М.

Особенности обучения детей дошкольного возраста элементам
айкидо 94

Книжная полка 29, 49, 69, 92, 110

Как подписаться 111

Анонс 112

Народные подвижные игры с мячом для развития ручной ловкости старших дошкольников

Чугайнова О.Г.,

канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики дошкольного образования;

Гнездилов Т.С.,

студент 5-го курса факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», Москва

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития ручной ловкости у старших дошкольников. Обосновывается ее значимость для физического и речевого развития. Раскрывается психофизиологическая взаимосвязь развития мелкой моторики рук, речи и ВПФ. Анализируется развивающий потенциал русских народных подвижных игр с мячом, их вариативность, эмоциональная привлекательность и коллективный характер. Описываются конкретные народные игры с мячом.

Ключевые слова: ручная ловкость, народные подвижные игры, игры с мячом, физическое воспитание, мелкая моторика.

Развитие ловкости у детей дошкольного возраста — необходимое условие для физического становления личности, влияющее на координацию движений и обуславливающее успешность физического развития. Развитие психофизических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), под которыми в теории и методике физического воспитания понимают совокупность телесных свойств и обусловленных ими функциональных возможно-

стей организма, является показателем физического состояния человека. Следовательно, развитие психофизических качеств имеет важное оздоровительное значение.

Развитие ловкости: обзор научной литературы

Вместе с тем проблема ловкости остается наиболее противоречивой в теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста. Большинство отечественных и зарубежных авторов рассматривают ее как психофизическое качество, вид сложнокоординированной деятельности и подчеркивают ее значимость для учебной и трудовой деятельности человека (Н.А. Бернштейн, Л.Б. Кофман, В.П. Филин, И.М. Туревский, В.С. Фарфель и др.).

Э.Я. Степаненкова и Т.А. Семенова доказывают, что ловкость — сложное психофизическое качество, которое включает следующие компоненты:

- осознанность выполнения физических упражнений;
- быстрота усвоения новых движений;
- координация двигательных действий;

— быстрота реакции на сигнал.

Исследователи подчеркивают, что старший дошкольный возраст признается наиболее благоприятным периодом для воспитания ловкости и характеризуется наличием необходимых для этого предпосылок и условий [11].

Ручная ловкость — вид ловкости, которая проявляется в упражнениях с предметами, поэтому специалисты иногда называют ее предметной. Ловкость теснейшим образом связана с особенностями нервной системы человека и ее управляющей функцией. Ручная ловкость проявляется в тесной взаимосвязи с развитием психофизических качеств: ловкости, быстроты, координационных способностей. Исследования психофизиологов, медиков и педагогов, включая работы В.М. Бехтерева, Н.А. Бернштейна, М.М. Кольцовой и других специалистов, подтверждают, что упражнения для кистей и пальцев рук оказывают положительное влияние на развитие мозга. При этом развитие мозга и ручная ловкость находятся в тесной взаимосвязи [1].

Анатомическая и функциональная близость центров, обе-

спечивающих движения пальцев рук и артикуляцию, имеет в своей основе особенности строения головного мозга. Соответствующие зоны коры расположены чрезвычайно близко друг к другу, причем тонкие движения пальцев активируют те же корковые области, что и мышцы, участвующие в артикуляции. На этом основании М.М. Кольцова рассматривала кисть как «орган речи», подобный артикуляционному аппарату. Ее исследования показали, что формирование речевых областей мозга происходит под влиянием кинестетических импульсов, поступающих от пальцев рук; следовательно, их тренировка не только улучшает ловкость, но и непосредственно стимулирует развитие речевых центров.

В теории уровневого построения движений Н.А. Бернштейна раскрываются механизмы управления движениями. Ловкость в этой концепции представляет собой сложное качество, свойственное высшим, корковым уровням нервной системы, тогда как низовые уровни — спинной мозг и подкорковые структуры — выполняют вспомогательную

функцию «фонов» для сложных двигательных актов. Особое значение имеет ручная, или предметная ловкость, управляемая с уровня действий (Д) — наиболее высокого, отвечающего за осмысленные предметные действия. Развитие ручной ловкости, таким образом, непосредственно тренирует и вовлекает высшие отделы мозга, наиболее поздно формирующиеся в эволюции и онтогенезе и обеспечивающие произвольную регуляцию и программирование действий [1].

Экспериментальные данные В.М. Бехтерева свидетельствуют о том, что простые движения рук способствуют снятию умственной усталости, улучшают произношение звуков и развитие речи ребенка, а также влияют на функции высшей нервной деятельности. Современная нейронаука подтверждает и развивает эти положения. Исследования показывают, что развитие мелкой моторики связано с улучшением нейропластичности мозга — способности создавать новые нейронные связи в ответ на опыт. Регулярные упражнения для рук стимулируют формирование новых нейронных

связей и ускоряют созревание речевых зон [2].

Взаимосвязь не ограничивается речью. Выявлена корреляция между способностью управлять рукой при выполнении точных задач, например расстановке втулок по гнездам, и решением зрительно-пространственных задач, а также объемом словаря у детей. Это указывает на то, что двигательное развитие в раннем детстве тесно связано с развитием познавательных функций в целом. Таким образом, ручная ловкость и развитие мозга находятся в тесной двусторонней связи, обусловленной общими нейронными механизмами. Тренируя руку, мы создаем мощный стимул для развития не только моторики, но и речи, мышления и ВПФ [5].

Подавляющее большинство ученых и практиков физического воспитания поддерживают идею о необходимости развития у детей старшего дошкольного возраста ручной ловкости. Одно из эффективных средств — упражнения с мячом. Действия с ним занимают значительное место в работе по физическому воспитанию дошкольников. По словам Л.П. Матвеева, «простейшие

манипуляции с мячом подготавливают ребенка к овладению метанием. Бросание, ловля и метание укрепляют мышцы плечевого пояса и рук, туловища, мелкие мышцы кистей, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, точность и ритмичность движений. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают мелкие мышцы кистей, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для подготовки руки к овладению письмом и обучению в школе в целом» [9].

Регулярные систематические занятия с мячом, включающие разнообразные варианты упражнений, постепенно формируют у детей доступную для их возраста технику метания. К моменту выпуска из детского сада дети должны освоить все основные виды действий с мячом: прокатывание, катание, бросание и ловлю, метание, передачу, ведение и отбивание. Все эти упражнения были систематизированы А.А. Красуской в группы, которые получили название «Школа мяча». Каждое изменение направле-

ния, в котором бросается мяч, она назвала классом. Выделяется три основных направления броска:

- вертикальное: прямо вниз и прямо вверх;
- косое: вперед-вниз, вперед-вверх, назад-вниз, назад-вверх;
- дугообразное, когда мяч при падении описывает дугу.

В соответствии с этими направлениями различают 15 классов упражнений.

После освоения «Школы мяча» в базовом виде упражнения можно выполнять с различными осложнениями: добавление дополнительных движений к каждому классу; увеличение количества используемых мячей; выполнение всей «Школы мяча» одновременно двумя, тремя и более участниками; отбивание мяча по тем же направлениям, что и в классах; одновременные комбинации различных классов, отбиваний и числа участников. По мере расширения возможностей детей им предлагаются задания творческого характера, например придумать новые комбинации игры с мячом [6, 7].

В методической литературе отчетливо просматриваются

два основных пути развития ловкости: накопление разнообразного двигательного опыта и необходимость быстрого приспособления к неожиданно изменяющимся условиям.

Особенности народных игр с мячом

Упражнения и игры с мячом по праву считаются одними из самых древних видов физической активности, известных человечеству [3].

Народные русские игры с мячом занимают особое место в развитии ловкости, поскольку они сочетают естественные движения, высокую вариативность и эмоциональную вовлеченность. Ловкость — сложное качество, включающее координацию, быстроту реакции, точность, чувство пространства и способность быстро перестраивать двигательные действия. Именно эти компоненты активно тренируются в таких играх, как лапта, вышибалы, собачка, свечки, ямки, круговой и многих других. В народных играх с мячом движения не изолированы: приходится одновременно бегать, прыгать, уворачиваться, ловить, бросать, бить по мячу. Например, в лапте нужно точно ударить

битой, мгновенно оценить траекторию полета, рвануться к линии, увернуться от осаливания. Такое сочетание развивает способность быстро переключаться с одного действия на другое, что и составляет ядро ловкости.

В отличие от стандартизированных спортивных игр, народные игры допускают множество вариантов: разный размер и вес мяча (тряпичный, кожаный, резиновый), разные площадки, число игроков, правила. Это препятствует образованию жестких двигательных стереотипов и заставляет организм постоянно приспосабливаться к новым условиям — ключевой механизм развития ловкости.

Мяч — динамичный объект, его полет непредсказуем. Игрок должен постоянно следить за ним, прогнозировать траекторию, согласовывать свои движения с действиями партнеров и соперников. Это тренирует зрительно-моторную координацию, быстроту реакции, точность мышечных усилий и чувство пространства.

Игровая форма, состязательность, коллективный характер вызывают яркие эмоции, кото-

рые мобилизуют скрытые резервы организма, повышают концентрацию и скорость обработки информации. В таком состоянии двигательные навыки осваиваются быстрее и прочнее. Народные игры не требуют сложного инвентаря и специальной подготовки, они органично вплетаются в повседневную жизнь. Ребенок или взрослый тренирует ловкость незаметно для себя, в процессе увлекательной игры, что особенно ценно для гармоничного физического развития.

Эти игры отшлифованы поколениями: в них заложены оптимальные двигательные паттерны, развивающие именно те качества, которые необходимы в труде и обороне. Лапта, например, исторически использовалась как средство физической подготовки, и ее эффективность для развития ловкости подтверждена практикой.

Таким образом, особая роль народных русских игр с мячом заключается в том, что они создают уникальную естественную среду для комплексного, вариативного и эмоционально окрашенного развития ловкости. Они развивают не только

тело, но и смекалку, волю, умение действовать в коллективе, что делает их незаменимым средством физического воспитания.

Обзор мировой истории мяча и игр с ним

История не сохранила ни точного места, ни времени возникновения мяча как предмета. Известно лишь, что он появился в глубокой древности и за тысячелетия претерпел множество изменений — от простого комка травы до упругого каучукового снаряда, вокруг которого складывались игры, обряды и даже религиозные представления.

Первые мячи, которые создавал человек, были максимально простыми и изготавливались из подручных материалов. Их плели из травы и пальмовых листьев, делали из плодов деревьев, шерсти и шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок и вырезали из дерева. Позже, с развитием ремесел, мячи научились шить из кожи, набивая их травой, опилками, мхом или перьями. Археологические находки подтверждают это разнообразие. Например, в древних египетских гробницах, да-

тируемых примерно 3500 годом до н.э., были найдены мячи, сшитые из кожи и набитые сухой соломой или папирусом. Древние греки набивали кожаные мячи мхом и перьями, а римляне — семенами плодов различных растений. На Руси крестьянские дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами из туго свернутых тряпок, а в северных губерниях их плели из лыка.

Настоящую революцию в истории мяча совершили древние жители Мезоамерики (центральная и южная Мексика, Гватемала, Белиз, западные части Гондураса и Сальвадора, Никарагуа и Коста-Рика). Ольмеки, жившие на территории современной Мексики, около 3500 лет назад первыми научились изготавливать прыгучий резиновый мяч из каучука. Они смешивали каучук с соком лианы ипомеи, что придавало материалу эластичность. Такие мячи весили до 3 килограммов, что делало игру не только зрелищной, но и опасной.

Удивляет и разнообразие игр с мячом, существовавших у разных народов. В Древнем Египте коллективные игры в мяч были очень популярны, а победы в них одерживались

во имя богов. В египетском «футболе» каждая из двух команд играла на стороне своих богов, а мяч загоняли в ворота изогнутыми палками. В Древней Греции мяч считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце и, по мнению греков, обладал его волшебной силой. Эллинами мячи из кожи и позже догадались надувать их воздухом — такой мяч назывался фоллис.

В Древнем Китае, где игра с мячом, напоминающая футбол, была известна еще 2500 лет назад, придумали наполнять кожаный мяч воздухом вместо птичьих перьев и шерсти животных, а в Мезоамерике игра в мяч, улама, носила ярко выраженный ритуальный характер. Древнейший «стадион» для этой игры, построенный около 1400 года до н.э., был раскопан в Мексике. Игроки подбрасывали тяжелый каучуковый мяч бедрами, коленями и локтями, не давая ему коснуться земли.

У многих народов мяч был не просто игрушкой, а священным предметом. У североамериканских индейцев он олицетворял Солнце, Луну и Землю, и к нему нельзя было прика-

саться руками. У эскимосов игра в мяч была обрядовым действием, совершавшимся во время празднества в честь победы над мифическим существом. Археологические находки продолжают подтверждать древность и повсеместность игр с мячом. Так, в 2020 году в Турфанской долине на северо-западе Китая были найдены три кожаных мяча, датируемые XII–X веками до н.э. Это самые древние мячи, обнаруженные в Евразии на сегодняшний день.

История мяча — это история человечества: от первых комков травы и кожаных снарядов до ритуальных игр и современных видов спорта, где мяч по-прежнему остается одним из главных символов движения, азарта и единства.

Мяч на Руси

На Руси мяч был известен с древних времен, но в отличие от культур Мезоамерики он никогда не воспринимался как священный предмет. Это была прежде всего игрушка, забава, доступная и детям, и взрослым. Само слово «мяч» имеет древнеславянские корни и родственно словам «мягкий» и «мя-

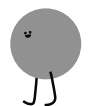
ВЫБЕРИТЕ УДОБНЫЙ СПОСОБ ПОДПИСКИ

В почтовых отделениях и на сайтах подписных агентств

Наименование издания (периодичность в полугодии)	Индексы в каталогах	
	Почта России	Урал-Пресс
Журнал «Дошкольное воспитание» (6)	П1945	73106
Журнал «Музыкальный руководитель» (6)	П1946	80907
Журнал «Управление ДОУ» (5)	П2978	41228
Журнал «Инструктор по физкультуре» (4)	П3423	42122
Журнал «Воспитатель ДОУ» (6)	П2975	41224
Журнал «Логопед» (5)	П2980	41227
Комплект для логопедов: журнал «Логопед» с библиотекой и рабочей тетрадью (5)	П3013	39756



Почта России



Урал-Пресс



Электронная и редакционная подписка

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



Подписавшись на электронную версию наших периодических изданий, 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

Купить 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



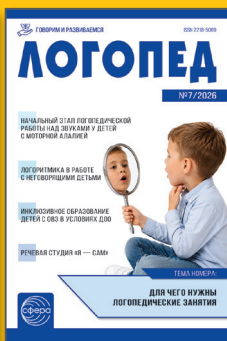
litres.ru



ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР СФЕРА
производитель книг, наглядной
и поздравительной продукции

Подписные издания для образования 2027

5 журналов и 2 приложения



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



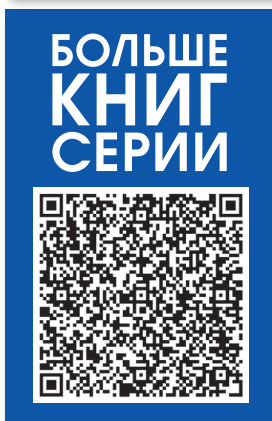
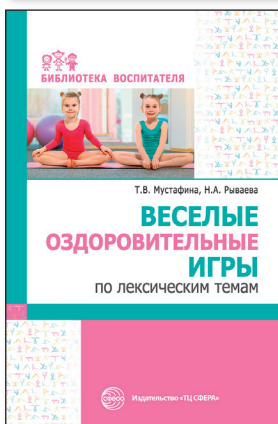
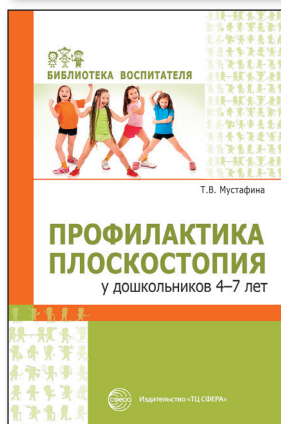
Подпишитесь в почтовых отделениях или на сайте
оператора российской почтовой связи «Почта России»



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

НАГЛЯДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

адресованы детям 5–11 лет, родителям и педагогам

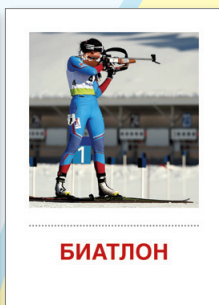
Демонстрационный плакат (69 x 49 см)



Тематический комплект для детей: Зимние виды спорта

Материалы, входящие в комплект, помогут вашему ребенку больше узнать о зимних видах спорта, правилах проведения спортивных игр и соревнований. В комплекте вы найдете 16 ярких демонстрационных картинок, 16 раздаточных карточек и плакат формата A2+ для постоянной экспозиции.

16 демонстрационных картинок (17,4 x 22 см)



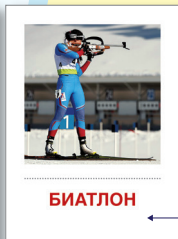
Беседуем,
познаем

Учим
стихотворение
Отгадываем
загадку

Пишем, читаем
Учим английские
слова

Отвечаем на вопросы

16 раздаточных карточек (6,3 x 8,7 см)



Читаем рукописный
шрифт

Учим английские
слова

Играем и читаем



ВСЕ ПОСОБИЯ
СЕРИИ «СФЕРА
КАРТИНОК»

Издательство «ТЦ СФЕРА»

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

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru

