УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№7/2026

ДЕТСКИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАРОДОВ РОССИИ

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ПАТРИОТИЗМА ЧЕРЕЗ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

ДОСУГ ПО НАРОДНЫМ ИГРАМ «ЯРМАРКА»

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ «ВМЕСТЕ МЫ СИЛА. ПУТЕШЕСТВИЕ В ТАТАРСТАН»



ТЕМА НОМЕРА:

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАРОДОВ РОССИИ В ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

сфера

СЕРИЯ КНИГ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3–7 ЛЕТ

БУДЬ ЗДОРОВ, ДОШКОЛЬНИК!











ВСЕ КНИГИ СЕРИИ

Хотите вырастить активного и здорового ребенка? Серия книг «Будь здоров, дошкольник!» — ваш надежный проводник в мире физического воспитания детей!

Пособия пригодятся и воспитателям, и родителям: в них есть готовые планы занятий, советы по организации двигательной активности и рекомендации по укреплению здоровья. С серией «Будь здоров, дошкольник!» забота о физическом развитии ребенка станет понятной, системной и по-настоящему интересной!

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

сфера 30 лет

УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№7/2026

Подписные индексы в каталогах:

«Урал-Пресс» — **42122,**

«Почта России» — **П3423**

сфера

Материалы журнала индексируются в РИНЦ

Тема номера

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАРОДОВ РОССИИ В ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

СОДЕРЖАНИЕ

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.
Народная подвижная игра как средство воспитания и универсальный язык единства 5

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Повышение квалификации

Буравцова О.С., Киреева К.С.
Формирование патриотизма через народные игры 6

Севериненко В.Д., Чугайнова О.Г.
Значение и особенности организации занятий детским фитнесом с дошкольниками 11

Психофизическое развитие ребенка

Павлищева М.С.
Общеразвивающие упражнения для развития координации движений у старших дошкольников 19

Васильева К.Ю.
Игра «Попадай-ка» (корнхол) как средство развития дошкольников 26

Воронцова А.С.
Игры на асфальте в развитии ловкости и координации движений у дошкольников в летний период 36

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Ибрагимова Г.Г.
Юные лыжники — здоровое поколение 44

Физкультурно-оздоровительная работа

Яркова Е.В.
Детские игры народов России 48
Крикливая М.П.
План проведения подвижной игры в младшей группе «Мыши в кладовой» 53
Савельева Н.А.
Досуг на основе народных игр «Ярмарка» 56

Коррекционная работа

Сундукова М.В.
Спортивно-игровая программа «Мы вместе» для детей с ТНР 61

Планирование

Кабанова М.В.
Проект «Летние виды спорта» 67

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с родителями

Камильянова И.Х, Щербинина О.В., Батищева О.Н., Власова Л.В.
Физкультурно-оздоровительная квест-игра с родителями «Кристалл здоровья» 74
Кобыленко И.В., Лондаридзе Н.В.
Семейный тимбилдинг в физкультурно-досуговой деятельности ДОО 84

Преемственность

Воронцова А.С.
Психофизическая готовность ребенка к обучению в начальной школе 96

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Рябчикова Н.А.
Практические находки инструктора по физкультуре: нетрадиционный инвентарь для развития детей 102

Книжная полка 18, 42, 47, 52, 60, 66, 73, 83, 95, 101
Вести из сети 110
Как подписаться 111
Анонс 112

Значение и особенности организации занятий детским фитнесом с дошкольниками

Севериненко В.Д.,
студентка 5-го курса факультета дошкольной педагогики и психологии;
Чугайнова О.Г.,
доцент кафедры теории и методики дошкольного образования Московского педагогического государственного университета, Москва

Аннотация. В статье рассматривается детский фитнес как эффективное средство обеспечения потребности дошкольников в двигательной активности в условиях мегаполиса. Анализируется проблема гиподинамии и дефицита двигательного опыта, отставание в координации, гибкости, меткости и мелкой моторике. Уделяется внимание методическим требованиям к организации фитнес-программ в ДОО и дополнительном образовании с учетом возрастных и психофизиологических особенностей, типичным ошибкам организации фитнес-занятий.

Ключевые слова: детский фитнес, двигательная активность, здоровьесберегающие технологии, игровой метод, возрастные особенности, индивидуализация.

В системе дошкольного образования приоритетной научно-прикладной задачей выступает охрана детского здоровья, что обусловлено устойчивой тенденцией к ухудшению физического состояния воспитанников раннего и дошкольного возраста. В современном социуме эта проблема выходит на первый план, а одним из ключевых негативных факторов является гиподинамия, бедность двигательного репертуара и дефицит практического опыта движений.

Физическая активность современных дошкольников нередко ограничивается спортивными упражнениями — катанием на коньках, велосипеде или самокате. Однако такого узкого спектра нагрузок недостаточно для гармоничного развития. Ребенку необходима вариативность движений. Диа-

гностика показывает, что у нынешних детей относительно хорошо развиты сила, скорость и вестибулярный аппарат, но при этом отстают такие показатели, как быстрота реакции, координация и ручная ловкость; крайне слабо выражены гибкость, меткость и мелкая моторика. Парадокс в том, что, несмотря на увлечение спортом, стремительно растет число нарушений осанки и деформаций стопы — причина кроется в дефиците двигательного опыта. Жители мегаполисов практически лишены стихийных уличных игр, получают физическую нагрузку лишь в рамках детского сада или школьных уроков физкультуры. Итогом становится прогрессирующее ухудшение здоровья и падение общего тонуса организма.

О детском фитнесе

Средством обеспечения потребности ребенка в движении может стать детский фитнес, который существенно отличается от взрослого. *Детский фитнес* — это детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. В отличие от организованных физкультурных занятий он не имеет жесткой регламентации по возрасту, предполагает более разнообразные направления и более широкий арсенал средств, в большей степени направлен на общее укрепление организма, нормализацию двигательной активности, поддержание тонуса. Фитнес предполагает более простое, но разнообразное двигательное содержание, отсутствие строгой регламентации в выборе содержания и излишней заорганизованности, характеризуется наличием вариативности подходов, интеграцией разных видов двигательной деятельности, поскольку существует множество разнообразных программ, и можно выбрать по интересам, индивидуальным особенностям, физическим возможностям каждого.

Благодаря комплексности и вариативности занятия фитнесом лучше развивают способность ориентироваться в пространстве, координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость, пластичность, внимание и быстроту реакции, регулируется психоэмоциональный баланс, что помогает ребенку противостоять стрессам. При этом отсутствует соревновательность, жесткая регламентация содержания, которое более

вариативно и может учитывать разные интересы и особенности детей. Детский фитнес — это средство не столько физического развития, сколько мотивации, оздоровления и обеспечения потребности в движении.

Значение детского фитнеса многоаспектно, охватывает как соматическое, так и психоэмоциональное развитие растущего организма. Систематические занятия выступают в качестве эффективного средства неспецифической профилактики заболеваний, способствуя закаливанию организма и повышению его иммунологической реактивности. В контексте морфофункционального созревания детский фитнес стимулирует развитие двигательных навыков, физических качеств и нормальное формирование опорно-двигательного аппарата.

Помимо этого, двигательная активность выступает фундаментальным условием для совершенствования кондиционных и координационных физических способностей. Важно подчеркнуть, что положительное влияние не ограничивается телесной сферой: занятия фитнесом индуцируют развитие ВПФ, включая концентрацию внимания, объем памяти, воображение и умственные способности, что обусловлено улучшением церебральной гемодинамики и нейродинамических процессов.

Регулярное выполнение разнообразных физических упражнений не только обеспечивает укрепление уже сформированных базовых двигательных умений и навыков, но и создает прочную основу для их дальнейшего усложнения. Удовлетворяя естественную биологическую потребность ребенка в движении, фитнес создает благоприятные условия для поддержания положительного эмоционального фона, снижения тревожности и профилактики нервно-психического перенапряжения. Кумулятивный эффект перечисленных факторов способствует устойчивому повышению познавательного интереса к физкультурным занятиям и формирует ценностное отношение к спорту как образу жизни, что в долгосрочной перспективе определяет преемственность здоровьесберегающего поведения.

Методика детского фитнеса

Специфика детского фитнеса обусловлена его принципиальным отличием от трениро-

вочного процесса в спортивных секциях, что проявляется в ряде организационно-методических и психологических аспектов. Прежде всего занятия носят исключительно оздоровительную направленность: физическая нагрузка строго дозируется и носит умеренный характер, что практически нивелирует риски травматизма и соматического переутомления, столь характерные для ранней профессионализации в спорте. Кроме того, педагогический процесс строится без акцента на соревновательный компонент и внешнюю оценку достижений, что создает благоприятную психоэмоциональную среду. Отсутствие жесткой конкуренции и ранжирования по результатам позволяет избежать стрессовых состояний, чувства неуспешности у ребенка и не приводит к истощению нервно-психических ресурсов. Дополнительным дифференцирующим признаком служит умеренная временная затратность занятий, не требующая существенной реорганизации режима дня дошкольника, особенно если занятия организованы в детском саду.

Методика детского фитнеса базируется на принципе дифференциации и индивидуализации тренировочного процесса с учетом психофизиологических особенностей каждого воспитанника. Реализация программ в условиях клуба и ДОО предполагает использование игрового метода как ведущего средства организации занятий, что обеспечивает активную коммуникативную среду «взрослый — ребенок» и «ребенок — ребенок». Подобная организация деятельности способствует не только гармоничному развитию двигательных навыков, но и эффективной социализации личности. Включение дополнительных объемов физической активности в режим дня обеспечивает выраженный оздоровительный и профилактический эффект, а тщательно подобранный комплекс упражнений позволяет воздействовать на развитие всех основных физических качеств в их взаимосвязи.

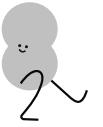
Сегодня практически каждый крупный фитнес-клуб или детский сад предлагает занятия фитнесом для детей. Среди программ можно выбрать подходящую именно для конкретного ребенка, занятия проводятся в малых группах, можно посещать одну группу с друзь-

Конец ознакомительного фрагмента

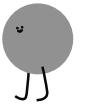
ВЫБЕРИТЕ УДОБНЫЙ СПОСОБ ПОДПИСКИ

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

сфера

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

СФЕРА БЕЗОПАСНОСТИ

Серия демонстрационных плакатов формата 680×480 мм



БОЛЬШЕ ПЛАКАТОВ СЕРИИ

Издательство «ТЦ СФЕРА»

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

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru

сфера 30 лет

ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР СФЕРА
производитель книг, наглядной и поздравительной продукции

Подписные издания для образования 2027

5 журналов и 2 приложения

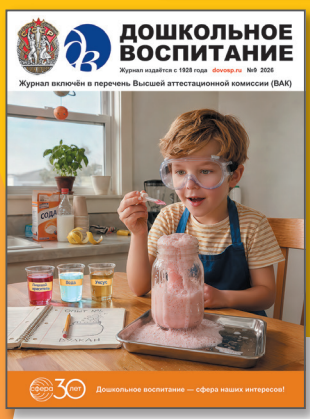














Подпишитесь на печатные и/или электронные журналы на сайте: **sfera-podpiska.ru**



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