

ИНСТРУКТОР

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№1/2022

ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ
И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
ДЕТЕЙ

ИНТЕГРИРОВАННОЕ ЗАНЯТИЕ
«ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ?»

СПОРТИВНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ
«РУССКИЕ БОГАТЫРИ»

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ
И МОТОРНОЙ ПАМЯТИ
В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ



ТЕМА НОМЕРА:

**УКРЕПЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕ
ДОШКОЛЬНИКОВ**





Ширмочки информационные

В комплект входят:

▪ Ширмочка

с пластиковым карманом, формат 1000 x 330 мм

▪ Буклет

формат А4, 4+4



Пластиковый карман для буклетов,
входит 10 буклетов



Закажите на www.sfera-book.ru

Издательство «ТЦ СФЕРА»

Адрес: 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3

Тел.: (495) 656-72-05, 656-75-05. E-mail: sfera@tc-sfera.ru

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

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Подписные индексы в каталогах:

«Урал-пресс» — 48607; 36804 (в комплекте)

«Пресса России» — 42122; 41230 (в комплекте)

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

№ 1/2022



ТЕМА НОМЕРА

УКРЕПЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

СОДЕРЖАНИЕ

Редационный совет 3

Индекс 4

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

Чтобы дети были здоровыми! 5

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Повышение квалификации

Курмашева С.А.

Здоровьесберегающие технологии как основной фактор
сохранения и укрепления здоровья детей 6

Суднишникова Е.Н., Чубукова С.М.

Познавательный квест с участием инспектора ГИБДД
«Безопасное дорожное движение» 14

Психофизическое развитие ребенка

Компаниец Н.В., Джулай Т.В.

Развитие внимания и моторной памяти
в подвижных играх 20

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Боярова З.Т.

Занятие по плаванию «День воды» 24

Алякина О.И., Гладкова Л.А.

Обучение элементам спортивных игр и упражнений
в детском саду 29

Иванова Е.В.

Физкультурное занятие в бассейне «В поисках
пиратского клада» 36

Физкультурно-оздоровительная работа

- Кукина А.С., Кукин М.А.
Спортивное развлечение «Русские богатыри» 39

СОТРУДНИЧЕСТВО**Работа с родителями**

- Гежа М.В.
Физкультурный досуг с родителями «Есть такая профессия —
Родину защищать» 46

Взаимодействие со специалистами

- Суднишникова Е.Н., Чубукова С.М.
Развлечение «День Нептуна» 53
Анисимова С.А., Бережная А.А., Демко Р.Х.
Спортивно-музыкальный праздник «Берегите, люди, птиц» 56
Толстова Т.А., Алексеева Н.Ю., Маркова Н.Н.
Занятие по валеологии «Где прячется здоровье?» 62
Ильина Е.В., Вагачева Н.Н.
Спортивно-игровая программа «Мы — команда!»
по мотивам мультфильма «Ми-ми-мишки. Эстафета» 67

ЭТО ИНТЕРЕСНО**Дискуссионный клуб**

- Парфенова В.В.
Физическая культура с элементами единоборств 72
Курмашева С.А.
Фитбол-мячи на физкультурных занятиях
в детском саду 79

Вести из регионов

- Шестакова О.А.
Авторские подвижные игры с региональным компонентом 84

Народная педагогика

- Хохлова Е.В.
Народные татарские подвижные игры 88

Кружки, секции

- Ильина Е.В., Вагачева Н.Н.
Городошный турнир по мотивам мультфильма
«Лунтик и его друзья. Городки» 101

Книжная полка 19, 23, 35, 52, 87, 100, 106

Это интересно 44, 70, 105

Профобразование 108

Вести из Сети 109

Как подписаться 111

Анонс 112

Редакционный совет

Зимонина Валентина Николаевна, ст. преподаватель, методист кафедры педагогики и методики дошкольного образования ГОУ ВО «Московский институт открытого образования».

Криволапчук Игорь Альберович, д-р биол. наук, заведующий лабораторией физиологии мышечной деятельности и физического воспитания Учреждения РАО «Институт возрастной физиологии».

Маханева Майя Давыдовна, канд. пед. наук, заслуженный учитель Российской Федерации, директор МОУ «Прогимназия № 117», г. Нижний Новгород.

Парамонова Маргарита Юрьевна, канд. пед. наук, декан факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», чл.-кор. Международной академии наук педагогического образования (МАНПО), член Экспертного совета по дошкольному образованию комитета ГД РФ по образованию и науке, главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

Правдов Михаил Александрович, д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, заведующий научно-исследовательской лабораторией факультета физической культуры ГОУ ВПО «Шуйский государственный педагогический университет».

Чумичева Раиса Михайловна, д-р пед. наук, профессор, декан факультета педагогики и практической психологии ГОУ ВО «Педагогический институт ЮФУ».

Шебеко Валентина Николаевна, д-р пед. наук, доцент кафедры методик дошкольного образования ОУ «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка».

Редакционная коллегия

Белов Александр Иванович, врач-психиатр высшей категории, руководитель службы медицинской помощи детям ГКУ «Центр социальной поддержки и реабилитации детей-инвалидов "Дом Детей"» Департамента труда и социальной защиты г. Москвы.

Парамонова Маргарита Юрьевна, канд. пед. наук, декан факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», чл.-кор. МАНПО, член Экспертного совета по дошкольному образованию комитета ГД РФ по образованию и науке, главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

Танцюра Снежана Юрьевна, канд. пед. наук, доцент кафедры медико-социальной реабилитации ГАУ ИПО ДТСЗН «Институт переподготовки и повышения квалификации руководящих кадров и специалистов системы социальной защиты населения города Москвы», главный редактор журнала «Логопед».

Цветкова Татьяна Владиславовна, канд. пед. наук, чл.-кор. МАНПО, член Экспертного совета по дошкольному образованию комитета ГД РФ по образованию и науке, генеральный директор и главный редактор издательства «ТЦ Сфера».

Чугайнова Оксана Геннадьевна, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики дошкольного образования ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», главный редактор журналов «Управление ДОУ», «Методист ДОУ».

Спортивно-музыкальный праздник «Берегите, люди, птиц»

Для старших дошкольников

Анисимова С.А.,
инструктор по физической культуре;

Бережная А.А.,
музыкальный руководитель;

Демко Р.Х.,
воспитатель МБДОУ ЦРР — д/с № 118, г. Сочи Краснодарского края

Аннотация. В статье представлен сценарий спортивно-музыкального праздника для старших дошкольников, в ходе которого дети знакомятся с удивительным миром пернатых друзей, закрепят имеющиеся знания о птицах, их многообразии, а также смогут совершенствовать спортивно-музыкальные умения и навыки.

Ключевые слова. Птицы, праздник, эстафета, игра, загадка, музыкальный номер.

Спортивно-музыкальный праздник поднимет детям настроение, научит бережному отношению к окружающим нас птицам, разовьет смекалку и ловкость. Дети проведут эстафеты, сыграют в подвижные игры, отгадают загадки и даже получат угощение.

Цель: обогащение представлений детей о многообразии видов птиц, их образе жизни в Краснодарском крае.

Задачи:

— обобщать и систематизировать представления о природе, устанавливать причинно-

следственные связи в передаче своего отношения к ней и ее обитателям — птицам;

— формировать умения воплощать в разнообразных движениях общее настроение исполняемых музыкальных номеров, соблюдать темп, ритмический рисунок;

— развивать стремление воспитанников к имитации движений птиц в игровой деятельности, спортивных упражнениях, музыкальных играх, танцах;

— поддерживать индивидуальные творческие проявления

в передаче музыкально-спортивных этюдов и в свободных пантомимических движениях;

— воспитывать доброе, бережное отношение к птицам;

— вовлекать детей в интересные по содержанию и объему музыкально-двигательные игры-драматизации, создавая условия для самостоятельной театрализованной деятельности.

Оборудование: маски птиц; бумажные голуби; самокаты; мешочки с песком; обручи; картинки с изображением птенцов сойки, сокола, дятла, ласточки, чайки; карточки с изображением различного корма для птиц; деревья плоскостные с макетами гнезд; полоски из коричневой бумаги; контейнеры; ноутбук; музыкальное сопровождение.

Предварительная работа: чтение художественной литературы о птицах, беседы с детьми, разучивание стихов, пословиц, песен, танцев-инсценировок; изготовление масок птиц, бумажных голубей (по количеству детей), макетов гнезд, карточек корма птиц и картинок птенцов.

Под музыку дети с бумажными птицами в руках входят в зал и выстраиваются в три шеренги. Их приветствует Птица Счастья.

Птица Счастья. Добрый день, дорогие друзья! Я — Птица Счастья. Сегодня у нас спор-

тивно-музыкальный праздник, посвященный Всемирному дню птиц!

О птицах много знаем мы
И в то же время мало,
И нужно всем: и вам, и нам,
Чтоб их побольше стало.

Т. Евдошенко

1-й ребенок

Берегите, люди, птиц —
Галок, голубей, синиц.
Для природы все важны,
Очень ей они нужны.

2-й ребенок

А нарушится баланс,
Нам не даст природа шанс —
Сократит и наши дни.
Все, чем кормятся они,

3-й ребенок

Будет жить и процветать,
Урожай уничтожать,
Есть листву в лесах, садах,

4-й ребенок

А для нас ведь это крах,
Листья — это кислород,
Станет чем дышать народ?
Берегите, люди, птиц!

Л. Добрева

Исполняется танец с бумажными голубями «Белая птица» (фото 1).

Инструктор. Молодцы, ребята, хорошо танцуете! А теперь давайте проведем эстафету.

Дети делятся на две команды и принимают участие в эстафете «Чья



Фото 1. Танец с бумажными голубями



Фото 2. Эстафета «Чьи птицы самые быстрые?»

птицы самые быстрые?» (фото 2). Участники по одному на самокатах объезжают «дерево», возвращаются обратно и передают самокат следующему игроку. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету.

Птицы умеют не только летать, но и ходить, прыгать. А есть птицы, которые и вовсе не летают. Об этом мы узнаем, проведя эстафету «Скок-скок на зеленый лужок» (фото 3).

Участники по одному прыгают с мешочком, зажатым между коленями, до «лужка» (обруча), запрыгивают в него и так же возвращаются. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету.

Молодцы, все справились! Как вы знаете, птицам нужны гнезда, чтобы откладывать

и насиживать яйца. В природе птицы самостоятельно делают себе гнезда. А сможем ли мы построить надежные гнезда? Как вы думаете?

Д е т и. Сможем!

Проводится эстафета «Построй гнездо для птичек» (фото 4). Участники по одному «летят» (бегут) до «дерева», наклеивают на макет гнезда полоску коричневой бумаги (веточки). Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету.

И н с т р у к т о р. Молодцы! Чтобы вырасти крепкими и здоровыми, птенцам необходимо хорошо и правильно питаться. И каждая мама-птица знает, чем нужно кормить птенца. А вы знаете?

Д е т и. Да!



Фото 3. Эстафета «Скок-скок на зеленый лужок»



Фото 4. Эстафета «Построй гнездо для птичек»

Инструктор. Давайте проверим. А поможет нам в этом эстафета.

Проводится эстафета «Накорми своего птенца» (фото 5). Участники делятся на пять команд: сойки, соколы, дятлы, ласточки, чайки. Задача игроков — найти карточки с изображением корма и прикрепить рядом с картинкой своего птенца. Побеждает команда, которая быстро и правильно выполнит задание.

Птица Счастья. Ребята, сейчас я хочу проверить, знаете ли вы русские народные пословицы о птицах. Я начну пословицу, вы должны закончить.

Сколько кукушка ни кукуй, а к зиме ... *(улетать)*.

Лучше синица в руке, чем журавль ... *(в небе)*.

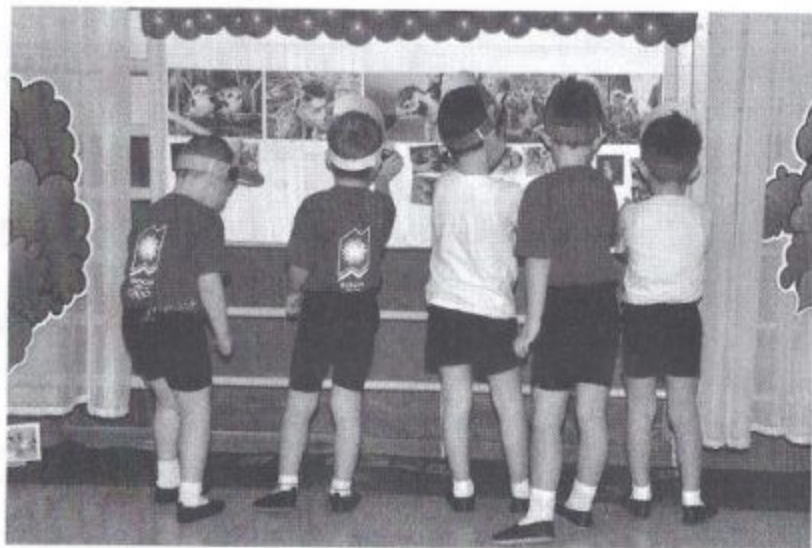


Фото 5. Эстафета «Накорми своего птенца»



Фото 6. Исполнение песни-инсценировки

Воля птичке дорожке золотой ... *(клетки)*.

Знает птица, что жить без Родины ... *(не годится)*.

Всякая птица своим пером ... *(гордится)*.

Сорока весть на хвосте ... *(принесла)*.

Воробьи под кровлю, а совы... *(на ловлю)*.

Соловей берет пением, а человек — ... *(умением)*.

Молодцы, знаете пословицы! Предлагаю всем поиграть в подвижную игру «Найди свое гнездо».

Инструктор. Несмотря на то что гнезда похожи, птицы чудесным образом находят именно свое гнездо.

Участники делятся на пять «стаек» (команд). На полу раскладыва-

ются пять разноцветных обручей. Птички «летают» по залу. Инструктор меняет местами гнезда (обручи). По сигналу «Найди гнездо!» дети должны быстро занять свой обруч. Игра повторяется 2 раза.

Птица Счастья. Молодцы, ребята! А вы знаете веселую песню, в которой поется о дятле-музыканте?

Дети. Да!

Исполняется песня-инсценировка «Шел по лесу музыкант» (фото 6).

Птица Счастья. Ребята, вы все молодцы! И прежде чем попрощаться, я бы хотела подарить вам испеченных жаворонков. Ведь именно про них в народе говорили: «Жаворонки за собой сорок птиц привели». В день ве-

сеннего равноденствия (22 марта) люди пели песни-веснянки, выходя на пригорки. Было принято подбрасывать фигурки жаворонков и ловить их, привлекая таким образом здоровье и благополучие. Дети угощаются испеченными жаворонками.

Занятие по валеологии «Где прячется здоровье?»

В подготовительной к школе группе

Толстова Т.А.,

инструктор по физической культуре;

Алексеева Н.Ю., Маркова Н.Н.,

воспитатели МБДОУ д/с № 132 «Золотая рыбка»,

г. Чебоксары, Чувашская Республика;

Аннотация. В статье приводятся игровые и оздоровительные мероприятия, помогающие дошкольникам сформировать представление о здоровом образе жизни. Дети отгадывают загадки, отвечают на вопросы о здоровье, выполняют разминку, упражнения и дыхательную гимнастику.

Ключевые слова. Здоровье, солнышко, лучики, упражнение, разминка, загадка, гимнастика.

Занятие по валеологии построено в игровой форме и поможет детям не только познакомиться с основными правилами здорового образа жизни, но и многому научиться, пройдя увлекательный путь в поисках лучиков здоровья, из которых состоит солнышко.

Цель: формирование представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела;
- развивать память, мышление, речевые навыки;
- закреплять представление детей о распорядке и значимости режима дня;

— пробуждать познавательный интерес.

Оборудование: картинки с изображением грустного и веселого солнышка; пустая пластиковая бутылочка; таз с водой; карточки с изображением вредных и полезных продуктов.

Под ритмичную музыку дети входят в зал.

В е д у щ и й. Здравствуйте, ребята!

Д е т и. Здравствуйте!

В е д у щ и й

Ты скажешь «здравствуй!»

человеку,

Улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет

в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Что мы желаем человеку, когда говорим «здравствуйте!»?

Д е т и. Здоровья.

В е д у щ и й. Вот и мы сейчас пожелаем друг другу здоровья. Давайте встанем парами друг напротив друга.

Дети выполняют.

Здравствуй, друг!

Дети здороваются за руку.

Как ты тут?

Похлопывают друг друга по плечу.

Где ты был?

Теребят друг друга за ушко.

Я скучал!

Складывают руки на груди в области сердца.

Ты пришел!

Разводят руки в стороны.

Хорошо!

Обнимаются.

Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «здравствуйте». Сегодня я хочу поговорить на очень важную тему. Как вы думаете, что такое здоровье?

Дети отвечают.

Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду. (*Звучит спокойная лирическая музыка.*) Давным-давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой добавил: «Человек должен быть умным», третий ответил: «Человек должен быть здоровым». Но один бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека, — здоровье. Стали думать, куда бы его спрятать? Одни предлагали — опустить глубоко в синее море, другие — поднять на высокие горы. А один из богов

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- Роль общеразвивающих упражнений в развитии координации дошкольников
- Особенности подбора упражнений для занятий фитнесом с младшими дошкольниками
- Физкультурно-логопедический досуг «Путешествие по Южной Америке»
- Плавание как средство психофизического развития старших дошкольников
- Обучение дошкольников езде на велосипеде

УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

Вы можете заказать предыдущие номера журнала «Инструктор по физкультуре», книги издательства «ТЦ Сфера» в нашем интернет-магазине www.sfera-book.ru.

И

«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»
2022, № 1 (101)

Научно-практический журнал
ISSN 2220-1467

Журнал издается с 2008 г.

Выходит 8 раз в год: с февраля по май, с сентября по декабрь

Учредитель и издатель
Т.В. Цветкова

Главный редактор
М.Ю. Парамонова

Выпускающий редактор
Е.А. Кузнецова

Литературный редактор
И.С. Шиловских

Оформление, макет
Т.Н. Полозовой

Дизайнер обложки
М.Д. Котова

Корректор
Л.Б. Успенская

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует присланные материалы.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре» обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.

Свидетельство ПИ № ФС77-28787
от 13 июля 2007 г.

Подписные индексы в каталогах:

«Урал-Пресс» — 48607, 36804
(в комплекте), «Пресса России» — 42122,
41230 (в комплекте),
«Почта России» — П8641 (в комплекте)

Адрес редакции:

129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная,
д. 18, корп. 3. Тел.: (495) 656-70-33,
656-73-00.

E-mail: dou@tc-sfera.ru; www.tc-sfera.ru

www.sfera-podpiska.ru

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 31.01.22.
Формат 60×90¹/₁₆. Усл. печ. л. 7. Тираж 1200 экз.
Заказ № 3424.

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2022

© Цветкова Т.В., 2022



4 607091 440270 00100

Отпечатано ООО «Принт-М»
142300, Московская область,
г. Чехов, ул. Полиграфистов, дом 1