

# ИНСТРУКТОР

## ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№5/2023

СПОРТИВНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ  
ИГРОБАТЛ «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ —  
ЗДОРОВЫЙ ДУХ!»

РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ  
В.В. ВОСКОВОВИЧА  
В ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ  
ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО  
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО  
И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

ИЗУЧАЕМ ФОП ДО:  
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

ТЕМА НОМЕРА:

**ФИЗИЧЕСКОЕ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ  
РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ**



# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Подписные индексы в каталогах:

№ 5/2023

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

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



## ТЕМА НОМЕРА

### ФИЗИЧЕСКОЕ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

## СОДЕРЖАНИЕ

Редакционный совет ..... 3

Индекс ..... 4

### Колонка редактора

*Парамонова М.Ю.*

Вступаем в новый этап развития отечественного дошкольного образования ..... 5

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

### Психофизическое развитие ребенка

*Попова М.В.*

Нейродинамическая гимнастика как средство интеллектуального и физического развития дошкольников с ОВЗ ..... 6

*Солдатова В.В.*

Интеграция физического и речевого развития на занятии «Прогулка осенью» ..... 12

*Гаглоева Е.А.*

Совершенствование двигательных умений и навыков на занятии «Путешествие в страну Игранию» ..... 16

## ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

### Образовательная работа

*Балдина Г.М.*

Физкультурно-оздоровительное занятие «Тропинка здоровья» ..... 22

*Менькова Г.Д.*

Физкультурное занятие «Маленький дом большой дружбы» ..... 27

## Физкультурно-оздоровительная работа

*Нечаева А.Н.*

Спортивное развлечение «В гости к Чебурашке» ..... 33

*Щербакова И.И.*

Физкультурное развлечение с использованием нестандартного  
оборудования «парашют» «Путешествие на Северный полюс» ..... 36

## Коррекционная работа

*Хайкина Т.В., Куриленко Л.С.*

Аквааэробика с гантелями для старших дошкольников  
с тяжелыми нарушениями речи ..... 43

## СОТРУДНИЧЕСТВО

### Взаимодействие со специалистами

*Чугунова Н.Б., Васнихина Е.Е.*

Совместная интегрированная образовательная деятельность  
инструктора по физической культуре и музыкального  
руководителя ..... 48

*Васильева Н.В., Зайцева О.И.*

Спортивно-познавательный игробатл «В здоровом теле —  
здоровый дух...» ..... 53

*Гончарук Л.В., Щекатурова М.В.*

Развивающий потенциал игр В.В. Воскобовича в организации  
двигательной деятельности дошкольников ..... 63

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### Дискуссионный клуб

*Трубина Т.Г., Макарова Е.М.*

Развивающие игры В. В. Воскобовича, или Как сделать  
увлекательной утреннюю гимнастику для дошкольников ..... 74

*Гареева Е.Е., Виноцкая Е.Ю.*

Использование пособий В.В. Воскобовича на занятиях  
по физическому развитию младших дошкольников  
«Обхитрим волка» ..... 84

### ФОП ДО: вопросы и ответы

ФОП ДО: Физическое развитие дошкольников 3—7 лет ..... 46, 90

Это интересно ..... 20, 52

Книжная полка ..... 73, 89, 106, 107

Повышаем квалификацию ..... 108

Вести из Сети ..... 109

Как подписаться ..... 111

Анонс ..... 112

# Нейродинамическая гимнастика как средство интеллектуального и физического развития дошкольников с ОВЗ

Попова М.В.,

инструктор по физической культуре МАДОУ д/с № 81  
«Дошкольная академия», г. Новосибирск

---

**Аннотация.** В статье представлено занятие по развитию физических качеств с помощью упражнений нейродинамической гимнастики и подвижных нейроигр у детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Ключевые слова.** Нейродинамические упражнения, двигательная активность, координация движений, гиперактивность, нейроигры.

---

Использование нейродинамической гимнастики в дошкольном возрасте сейчас очень актуально, поскольку увеличивается количество детей с различными нарушениями в развитии:

- задержка речевого развития;
- нарушение координации движений;
- гиподинамия, гиперактивность, агрессия;
- общее снижение иммунитета.

Причина данных расстройств — нарушение в работе головного мозга, поэтому в период от 3 до 7 лет, когда кора больших полушарий головного мозга окончательно не сформирована, важно уделять внимание развитию познавательных процессов и двигательной активности.

Нейродинамическая гимнастика для детей с ОВЗ дает возможность решить массу конкретных задач:

- стимулирует память, мыслительную деятельность;

- снижает утомляемость;
- улучшает мелкую и крупную моторику;
- благоприятно сказывается на процессе письма / чтения;
- повышает продуктивную работоспособность.

Регулярное включение нейродинамических упражнений помогает наиболее рационально формировать физические умения и навыки, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижности, ловкости двигательных действий организма. По мере овладения упражнениями ребенок становится более уверенным в себе.

Приступать к выполнению упражнений необходимо в среднем дошкольном возрасте — в 4—5 лет. В 5—6 лет ребенку предлагают более сложные упражнения, учитывающие специфику его возрастного развития.

В начале занятия детям предлагается ходьба с заданиями для рук на каждый шаг, разная постановка стоп при ходьбе — правая нога на носок, левая — на пятке, ходьба спиной вперед, скрестно, меняя ноги на каждый шаг, «перекресты». В числе оборудования применяются дорожки, мостики, специальные коврики, лестницы координационные и с зацепами.

В общеразвивающих упражнениях важно использовать разноименное поднятие ног и рук,

а также задания для рук при выполнении привычных упражнений — во время приседаний на каждое менять положение рук в определенном порядке. Приступать к занятиям следует постепенно, включая по одному (или по два) простых задания, например, менять ведущую руку при выполнении упражнения.

### Упражнения и игры с мячом

Мяч — самое универсальное оборудование. С мячом проводятся игры и упражнения, как индивидуальные, парные, так и командные, общие. Они могут быть разными:

- бросание мяча двумя руками одновременно вперед, назад, за спину, в цель (фото 1);



Фото 1. Бросание мяча двумя руками

- подбрасывание и перекидывание одной рукой, а ловля — другой;
- сбивание мишени;
- отбивание о стену (ловить, перепрыгивать через него и т.п.).

Мы используем мячи разных размеров, форм, фактур и веса с целью создания разнообразных условий для развития ребенка. Большую группу движений составляют ползание, подлезание, переползание. Ползание стимулирует моторные зоны (участки коры, отвечающие за движения), способствует улучшению межполушарного взаимодействия. Дети выполняют согласованные, перекрестные, разно- и одноименные движения рук и ног, которые регулируются противоположными полушариями. В процессе ползания осваивается пространство как собственного тела, так и вокруг тела ребенка.

### Координационная лестница

Применение на занятиях координационной лестницы имеет большие возможности: от изучения различных видов движений до использования в играх и эстафетах. Практикуются различные виды прыжков на одной и двух ногах, спиной вперед, правым и левым боком, вправо-влево от лестницы и т.д; с переключением предмета правой и левой рукой (мяч, мешочек, кубик и т.д.) (фото 2). Также дети выполняют ползание и ходьбу на сто-

пах и ладонях с выполнением заданий.

Развитию ловкости и равновесия способствуют такие приспособления, как балансиры. Занятия на балансирах воздействуют на мозжечок, который отвечает за эмоциональную и умственную составляющие, координацию движений, память и речь. При выполнении даже несложных движений приходится напрягать самые мелкие мышцы тела для удерживания равновесия.

На занятиях с детьми мы используем следующие разновидности балансиров.

*Балансир-качалка* — тренажер, который учит ребенка чувствовать расположение и вес тела, контролировать равновесие.

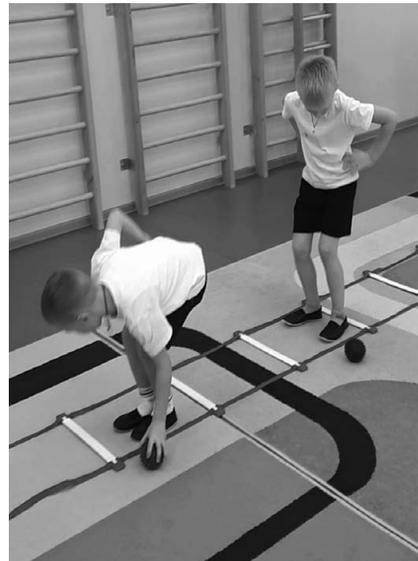


Фото 2. Переключивание мяча левой и правой рукой



Фото 3. Ползание и ходьба на стопах

Ребенок удерживает равновесие и одновременно выполняет различные задания как самостоятельно, так и в паре с инструктором, а впоследствии с товарищем. Начинать занятия нужно с самых простых заданий, постепенно увеличивая уровень сложности.

*Лабиринт* — вид тренажеров, рассчитанных на детей от 4 лет. Помимо сохранения равновесия ребенок должен сосредоточиться на движении шарика. Это не только полезно, но еще и очень весело! Приятное сочетание нейро- и физиоразвития.

Занятия на балансировочных дорожках (фото 4) включают упражнения на равновесие, коор-

динацию движений, развитие зрительно-моторной координации. Ребенок должен удерживать положение своего тела и выполнять определенные задания, которые постепенно усложняются. В их структуру включаются упражнения с мячами, мешочками, гантелями и т.д.

*Лесенка-балансир* формирует у детей навыки лазанья, развивает чувство равновесия и мелкую моторику. Стенки можно использовать как отдельно, так и в различных комбинациях. Их можно выкладывать в дорожку, переворачивать, ставить набок, соединять в кольцо. Такие упражнения способствуют укреплению мышц спины и ног.



Фото 4. Занятие на балансировочных дорожках

*Островки, шипы-балансиры, кочки.* В процессе передвижения по таким кочкам-камешкам дети развивают точность и координацию движений, обеспечивают хорошую тренировку для вестибулярного аппарата.

Примерные виды упражнений: — перебрасывание мешочков с песком, имеющих разный вес; — подбрасывание, отбивание мяча; — бросание предметов по мишеням; — отбивание мяча при помощи ракетки.

### Нейроскакалки

Нейроскакалка — современная скакалка, благодаря которой классические прыжки, так любимые детьми, превращаются в тренировку не только тела, но и интеллекта. Во время движения ногами прорабатывается взаимодействие между левым и правым полушарием, повышается концентрация внимания, улучшается мозговая деятельность. Для движения на нейроскакалке нужна разнонаправленная работа ног. Одна нога совершает вращательные движения, другая должна совершать прыжки. Нейроскакалка развивает способность удерживать в голове и выполнять несколько действий одновременно, согласовывая их в общем ритме.

В заключительной части занятия мы используем следующие *нейроигры*.

- «Собери мячи по цвету». Дети передвигаются сидя, зажимая мяч стопами.

- «Передача мяча». Передача красного мяча правой рукой, зеленого — левой.

- «Необычный хоккей». Использование разнообразного инвентаря для ведения мяча, который нужно загнать в обруч.

- «Перейди — не урони». По сигналу необходимо отпустить свою гимнастическую палку и успеть взять палку соперника (фото 5).

- «Построй башню». Дети строят башню из кубиков по схеме.

- «Волшебная дорожка». Необходимо пройти по возвышенной узкой дорожке, перекладывая мячи с одной стороны на другую (с одной стороны дорожки находятся разметочные фишки с мячами сверху, на другой — конусы). *Усложнение:* раскладывание мячей с разных сторон; берется мяч правой и левой рукой.

- «Ловкий мяч». Подбрасывание мяча двумя руками вверх — ловля его, поворот кругом, отбивание мяча об пол, поворот кругом, шаг вперед. Выполняя упражнение, необходимо двигаться вперед.

- «Следы». Ребенок смотрит на следы, расположенные разными способами, и выполняет прыжки в соответствии с их направлениями.

- «Собери предметы». Лежа на животе на фитболе, ребенок



Фото 5. Нейроигра «Перейди — не урони»

идет на руках вперед, ноги остаются на мяче. Берет предмет и возвращается в исходное положение.

Данные упражнения можно использовать в работе с детьми как с ограниченными возможностями здоровья, так и с нейротипичными.

Таким образом, регулярное включение нейродинамических

упражнений в занятия по физической культуре, различные формы работы, в перерывах между занятиями способствует у детей с ОВЗ возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения, улучшения памяти, логического мышления, концентрации внимания и усвоения новых знаний.

# Интеграция физического и речевого развития на занятии «Прогулка осенью» Для детей средней группы

**Солдатова В.В.,**

*инструктор по физической культуре МБДОУ д/с комбинированного вида № 1, Плавский р-н Московской обл.*

---

**Аннотация.** В статье представлено занятие по физической культуре для детей средней группы. Дошкольники побывают в осеннем лесу, выполняют общеразвивающие и дыхательные упражнения, сыграют в игры и проведут пальчиковую гимнастику.

**Ключевые слова.** Пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, основные движения, рефлексия.

---

**И**нтеграция физического и речевого развития детей дошкольного возраста играет колоссальную роль в становлении личности ребенка, гармоничном развитии как физических, так и психических качеств, делает занятия физкультурой полезными и увлекательными. Чем активнее жизнь ребенка, тем лучше его речь. Двигательная активность увеличивает запас слов, способствует осмысленному их использованию.

*Цель:* развитие у детей интереса к физической культуре.

*Задачи*

*Образовательные:*

- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног;

- развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре;
- тренировать координацию движений в прыжках на двух ногах;
- способствовать развитию устной речи в различных формах деятельности.

*Оздоровительные:*

- развивать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- способствовать формированию правильного дыхания.

*Воспитательные:*

- воспитывать личностные качества (уверенность в своих силах, любознательность);
- учить взаимодействовать в коллективе.

**Оборудование:** гимнастические скамейки (2 шт.), бруски (8 шт.); маска медведя, снежинки-ориентиры.

\* \* \*

Дети входят в зал и строятся в шеренгу. Инструктор напоминает, чтобы дети соблюдали правильную осанку.

**Инструктор**  
Непогода, солнце скрылось,  
Лужа тонким льдом покрылась.

Листья с веток облетают,  
Словно бабочки порхают.  
Дождь холодный льет и льет,  
Погулять нам не дает.  
Птиц дорога позвала —  
Это...

**Дети (хором).** Осень к нам пришла!

**Инструктор.** Ребята, вы любите осенние прогулки?

**Дети.** Да!  
**Инструктор**  
Шапки, шарфики, перчатки  
Надевайте вы быстрее,  
В лес осенний, на прогулку,  
Собирайтесь поскорей!

Дети имитируют надевание теплых вещей.

Чтобы не потеряться в лесу, мы должны построиться в колонну.

Дети выполняют.

Раз, два, три, четыре, пять —  
В лес отправимся гулять.

Дети демонстрируют ходьбу в колонне по одному.

В лес осенний мы шагаем,  
Выше ноги поднимаем.

Идут с высоким подниманием коленей.

На носочки дружно встали,  
Веточки рукой достали.

Ходят на носках.

По тропинкам пробежим,  
На осенний лес глядим.

Бегут в колонне по одному.

Будем по лесу гулять,  
Осенним воздухом дышать!

Выполняют дыхательное упражнение «Вдыхаем аромат леса».

Вот мы с вами и в осеннем лесу. Первые снежинки покрыли землю. Становитесь около них.

Дети перестраиваются в три колонны возле снежинок.

Поздней осенью стало прохладно, давайте погреемся.

Дети выполняют общеразвивающие упражнения.

### «Дышим холодным воздухом»

И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки вперед, вверх, через стороны, опустить вниз, вернуться в и.п. (5—6 раз)

### «Погреем плечи»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1—3 — «обнять» себя, сказать на выдохе

«ух», 2—4 — вернуться в и.п., вдохнуть. (5—6 раз)

### «Погреем ноги»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1—3 — поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему руками, 2—4 — вернуться в и.п. (3 раза каждой ногой)

### «Спрячемся за пенек»

И.п.: то же. Присесть, руками обхватить колени, встать, вернуться в и.п. (5—6 раз)

### «Прыгаем, стараемся, холода не пугаемся»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах (вместе, врозь).

### «Согреем руки»

И.п.: о.с., 1—3 — вдох носом, 2—4 — выдох через рот на руки (греем руки). (3—4 раза)

Молодцы, ребята! А теперь повернитесь кругом.

Дети выполняют.

Кругом ребята повернулись и пошли —

Шли, шли, шли, на полянку пришли,

В две колонны встали —  
Разминаться стали.

Дети перестраиваются в одну колонну и обходят зал, затем перестраиваются в две колонны, останавливаются у гимнастических скамеек.

Как вы умеете ходить по гимнастической скамейке?

Дети доходят до середины, раздвигают руки в стороны, приседают хлопают в ладоши перед собой, встают и идут дальше. (2 раза)

Не устали?

Д е т и. Нет!

И н с т р у к т о р

Пенечки ждут нас на пути,

А мы через них перепрыгнем,

Чтоб дальше нам пройти.

Дети выполняют прыжки через четыре бруска (высота 6 см), помогая себе взмахом рук. (2 раза)

Надо нам скорее встать,

Будем с вами мы играть.

Проводится подвижная игра «У медведя во бору».

Считалкой выбирают медведя. На одной стороне «логово медведя», на другой — дом детей.

Дети идут, имитируя соответствующие движения и проговаривая в сторону медведя:

У медведя во бору

Грибы ягоды беру,

А медведь сидит

И на нас рычит.

На последние слова дети разбегаются, медведь осаливает играющих, пойманного ребенка он отводит к себе.

Понравилась игра?

Д е т и. Да!

И н с т р у к т о р. А теперь постройтесь в ширенгу.

Дети выполняют.

Давайте вспомним, что же происходит с листочками поздней осенью.

Выполняется пальчиковая гимнастика «Осень».

Ветер северный подул: «с-с-с-с»),

Дети дуют.

Все листочки с веток сдул,

Шевелят пальцами и дуют на них.

Полетели, закружились

И на землю опустились.

Помахивают руками в воздухе.

Дождик стал по ним стучать:  
«Кап-кап-кап, кап-кап-кап!»

Стучат пальцами правой руки по ладони левой.

Град по ним заколотил:

Щепотью правой руки стучат по левой ладони.

«Тук-тук-тук, тук-тук-тук!»

Листья все насквозь пробил:

Стучат кулачком правой руки по левой ладошке.

«Тук-тук-тук, тук-тук-тук!»

Снег потом припорошил,

Делают плавные движения кистями вперед-назад.

Одеялом их накрыл.

Кладут правую ладонь на левую.

И с этим заданием вы справились. А теперь пора прощаться.

До свиданья, осенний лес!  
Полный сказок и чудес!  
Ребята, скажите, где мы с вами сегодня были?

Дети отвечают.

Понравилось вам в осеннем лесу?

Дети отвечают.

Что мы делали в лесу?

Дети отвечают.

Спасибо, и до скорой встречи!

Дети выходят из зала.

### Литература

*Арушанова А.Г., Васюкова Н.Е., Волкова Е.М., Иванкова Р.А., Кондратьева Н.Л., Лыкова И.А., Парамонов.* Истоки. Развивающие занятия с детьми 6—7 лет. Осень. I квартал. М., 2022.

*Васильева И.Н., Танцюра С.Ю.* Артикуляционная, дыхательная, речедвигательная гимнастика в условиях логопункта ДОО. М., 2022.

*Пензулаева Л.И.* Конспекты занятий для работы с детьми 4—5 лет. М., 2021.

*Савина Л.П.* Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. М., 2012.

*Щербак А.П.* Тематические физкультурные занятия и праздники в детском саду. М., 1999.

*Ястребова А.В., Лазаренко О.И.* Занятия по формированию речемыслительной деятельности и культуры устной речи у детей 5 лет. М., 2001.