

# ИНСТРУКТОР

## ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№7/2023

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ  
ПРОГУЛКИ

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК  
НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ  
«ОЛИМПИЙСКИЕ ЗВЕЗДЫ»

ТЕМАТИЧЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ПРОГУЛКА  
«ГОТОВИМСЯ К ОЛИМПИЙСКИМ  
ИГРАМ»

СПОРТИВНАЯ ПРОГУЛКА  
С ЭЛЕМЕНТАМИ СОРЕВНОВАНИЙ



ТЕМА НОМЕРА:

**ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ДОШКОЛЬНИКОВ НА ПРОГУЛКЕ**

# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Подписные индексы в каталогах:

№ 7/2023

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

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



## ТЕМА НОМЕРА

### ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ПРОГУЛКЕ

## СОДЕРЖАНИЕ

Редакционный совет .....	3
Индекс .....	4

### Колонка редактора

*Парамонова М.Ю.*

Спортивная подготовка детей дошкольного возраста:  
научный подход.....

5

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

### Повышение квалификации

*Белая К.Ю.*

Методические рекомендации по организации спортивных прогулок.....

6

*Соляникова О.И.*

Спортивная прогулка «Страна волшебных мячей» .....

18

*Филиппова Н.Н.*

«Готовимся к Олимпийским играм» .....

22

*Бурба И.В.*

Спортивная прогулка «Веселые старты» .....

24

*Антоненкова О.В.*

Спортивная прогулка с элементами соревнований .....

27

*Никомарова Е.Ю.*

«Олимпийские звезды».....

28

### Психофизическое развитие ребенка

*Баян Е.А., Ильина О.И.*

Использование в образовательной деятельности детского сада кинезиологических упражнений, направленных на развитие у детей межполушарного взаимодействия .....

32

## ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

### Образовательная работа

<i>Шляховая В.В.</i> «Поездка в Простоквашино» .....	48
<i>Есмурзаева В.Б.</i> «Помощники Природы» .....	55

### Физкультурно-оздоровительная работа

<i>Сальникова Н.А.</i> Утренняя гимнастика «Веселее выходи — настроение подними» .....	63
<i>Панова Н.А.</i> Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОО .....	67

## СОТРУДНИЧЕСТВО

### Работа с родителями

<i>Анисимова С.А., Сапрунова Н.А., Озаровская А.А.</i> Спортивный праздник с родителями «Спортивная семья — здоровая Россия» .....	74
--	----

### Взаимодействие со специалистами

<i>Моисеева Н.А., Юрыжева О.О., Калинина Е.К.</i> Организация двигательной активности детей и родителей в рамках празднования Дня матери .....	81
<i>Сергуткина С.В., Рыбакова Е.А.</i> Физкультурно-музыкальный праздник «Широкая Масленица» .....	87

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### Дискуссионный клуб

<i>Вихров К.И.</i> Обучение старших дошкольников элементам боевых искусств в системе дополнительного образования .....	94
--	----

### Вести из регионов

<i>Деревянко О.А.</i> Особенности внедрения ВФСК «Готов к труду и обороне» в практику работы дошкольных учреждений .....	98
--	----

Книжная полка ..... 46, 80, 97

Повышаем квалификацию ..... 109

Вести из Сети ..... 110

Как подписаться ..... 111

Анонс ..... 112

## **Спортивная подготовка детей дошкольного возраста: научный подход**

Год от года мы наблюдаем, как «молодеет» спорт. О плюсах и минусах этого процесса ведутся дискуссии, но все больше родителей стремится определить ребенка в спортивную школу или секцию как можно раньше. До 2020 г., согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 № 27, минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы был от 6 до 12 лет. Сегодня одни специалисты считают, что если современный спорт предъявляет слишком высокие требования к подготовке спортсменов, то для воспитания высококлассного спортсмена необходимо начинать подготовку с раннего детства.

Вместе с тем ряд современных исследований не подтверждает необходимость начала целенаправленных тренировок в ранние годы и, напротив, свидетельствует, что ранняя специализация в спорте несет в себе большие риски. Необходим научный подход в решении данной проблемы, проведение дополнительных исследований.

Президентом РФ по итогам заседания Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта 26 апреля 2022 г. дано поручение о внесении в нормативные правовые акты РФ изменений, предусматривающих установление научно обоснованного минимального возраста приема детей на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (по видам спорта). И уже реализуется межведомственный проект министерств спорта, здравоохранения и просвещения РФ «Научно обоснованные подходы к обоснованию минимального возраста детей на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки». Соисполнителем проекта является лаборатория физиолого-гигиенических исследований в образовании ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка» под руководством О.Ф. Жукова.

Друзья! Ждем ваших новых статей, в том числе о внедрении ФОП ДО на адрес: [dou@tc-sfera.ru](mailto:dou@tc-sfera.ru).

*М.Ю. Парамонова, главный редактор журнала  
«Инструктор по физкультуре»*

# Методические рекомендации по организации спортивных прогулок

Белая К.Ю.,

канд. пед. наук, заслуженный учитель РФ, Москва

---

**Аннотация.** В статье рассматривается спортивная прогулка как способ физического развития дошкольников. Приводятся методические рекомендации по организации таких прогулок, особенности их проведения. Также представлены конспекты занятий организованных спортивных прогулок на свежем воздухе на территории ДОО.

**Ключевые слова.** Закаливание организма, физическое развитие, новые навыки, особенности проведения.

---

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Говоря о спортивной прогулке как одном из видов физической деятельности, мы помним, что обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр в основном проводится на физкультурных занятиях, организуемых на воздухе. В методической литературе рекомендуется использовать спортивные игры и упражнения, где дошкольникам доступны физические нагрузки, чередующиеся с расслаблением мышц. Это спортивные игры, учитывающие основные движения — ходьбу, бег, прыжки, бросание, ловлю и метание мяча, лазанье и т.д.

## Организация спортивной прогулки

Чтобы дети овладели навыками спортивных упражнений и научились играть в спортивные игры, необходимы их постоянный повтор и закрепление во время прогулок. Поэтому воспитатели обычно распределяют спортивные игры и упражне-

ния на все прогулки. При распределении игр и физических упражнений в течение дня следует учитывать соотношение нового программного материала, предлагаемого на занятиях по физической культуре (как в зале, так и на воздухе), с ежедневными играми и упражнениями, проводимыми воспитателем на утренней и вечерней прогулках. Это будет способствовать закреплению и совершенствованию движений.

*Спортивная прогулка* — особый вид прогулки, в которой использование разнообразных видов детской деятельности посвящено спортивной тематике.

*Цели и задачи* спортивной прогулки направлены на укрепление здоровья, профилактику утомления, физическое и умственное развитие, оптимизацию двигательной активности детей. При правильной организации прогулки оказывают закаляющее воздействие на организм в естественных условиях, способствуют повышению уровня физической подготовки дошкольников. Акцент в таких прогулках делается на формирование физических

качеств, воспитание интереса к спорту и здоровому образу жизни.

Спортивные прогулки проводятся не реже 1–2 раз в месяц в дни плановых занятий, требующих большой умственной нагрузки, или занятий творчеством.

Чтобы дети не переохладились или не перегрелись во время прогулок на свежем воздухе, их двигательная деятельность должна быть различной интенсивности и учитывать погодные условия. Воспитатель, ориентируясь на конкретные метеоусловия, продумывает активные занятия перед выходом из помещения. В спортивной прогулке следует чередовать задания с высокой двигательной активностью с играми малой подвижности, командные игры и подгрупповые, индивидуальные упражнения.

Организация спортивной прогулки предполагает знакомство детей с различными видами спорта, спортсменами. Поэтому возможна экскурсия или целевая прогулка на стадион (городской, школьный, дворовый). Наблюдение за занятиями спортсменов или школьников поможет вызвать

интерес, желание заниматься спортом.

Важный этап проведения спортивной прогулки — накопление опыта общения с предметами: ракеткой, мячом, скакалкой и т.д. На спортивной прогулке дети играют вместе с воспитателем или инструктором по физической культуре, поэтому овладение навыками происходит быстрее, чем только при объяснении.

К спортивным упражнениям относятся катание на санках, лыжах, велосипедах, самокатах. К спортивным играм — городки, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей, волейбол, серсо, кольцоброс и др. Спортивные игры и упражнения дают детям возможность по-настоящему ощутить спортивный азарт и пользу занятий.

Спортивная прогулка не может быть насыщена только двигательными видами деятельности.

### **Дидактические игры спортивной направленности**

Рекомендуется подбирать задания познавательного характера и спортивной направленности. Например:

— дидактические игры («Летние и зимние виды спорта», «Какой вид спорта здесь лишний», «Узнай по силуэту», «Кто больше назовет видов спорта с мячом» и т.д.);

— игры на внимание («Верно ли исходное положение при метании, беге» и т.п.);

— игры на воображение («Изобрази вид спорта»).

Также необходимо включать в занятия литературный материал (загадки, считалки, стихи).

Спортивные прогулки требуют особой предварительной работы.

С детьми *старшего дошкольного возраста* можно поговорить об истории развития спорта, познакомить со спортивными играми древности и современными, рассказать об Олимпиаде. Можно ввести сюжетно-ролевые игры: «Олимпиада», «Спортивные кружки», «Футбольный матч», в которых распределить между воспитанниками роли комментатора, судьи, зрителей, спортсменов, продавцов билетов и др.

С детьми *младших возрастных групп* во время спортивной прогулки можно органи-

зовать разнообразные подвижные игры сюжетного характера с различными основными движениями. На территории детского сада можно продумать условные спортивные площадки для игр старших детей с младшими, предлагая двигательные задания, обучая их определенным двигательным навыкам.

Начиная со *старшей группы*, следует вводить адаптированные к дошкольному возрасту командные спортивные игры: пионербол, футбол, хоккей, волейбол, теннис и т.д. Хорошо вспомнить народные игры и игры нашего детства: городки, классики, штандер. Для спортивных игр желательно отводить не менее 50% времени всей спортивной прогулки.

Сценарий спортивной прогулки составляется совместно педагогом по физической культуре и воспитателем группы. Для обмена профессиональным опытом в помощь воспитателю можно составить подборку спортивных игр и упражнений с подробным описанием, а разработанные готовые сценарии хранить в методическом кабинете ДОО.

## Структура спортивной прогулки

Важно отличать подобные прогулки от спортивных праздников. Спортивные праздники — организованная, хорошо подготовленная форма работы с детьми, требующая наличия и развития у детей определенных двигательных умений и навыков. Спортивные прогулки предоставляют детям некоторую свободу выбора (для этого следует подобрать несколько вариантов заданий, игр, упражнений), учитываются интересы, желания детей, они не так строго структурированы, как спортивные праздники и развлечения.

Структура спортивной прогулки предполагает следующие этапы:

- организационный момент или вводная беседа;
- подвижные, спортивные игры;
- спортивные упражнения;
- самостоятельная деятельность детей;
- индивидуальная работа по различным направлениям развития воспитанников;
- подведение итогов прогулки, выполнение творческого задания.

В приложении представлена информация о спортивных играх и правилах.

### *Приложение*

## **Спортивные игры**

Этапы подготовки проведения спортивных игр:

- выбор игры;
- подготовка места для игры;
- подготовка инвентаря;
- разметка площадки;
- расстановка играющих;
- объяснение правил и хода игры;
- распределение по командам;
- судейство;
- дозировка нагрузки;
- окончание игры;
- подведение итогов.

**Езда на самокате** — упражнение, привлекательное для дошкольников. Ребенок осваивает движения под руководством и контролем взрослого. Ребята должны оттапливаться попеременно как правой, так и левой ногой; кататься, поставив обе ноги на платформу. Важно подобрать и отрегулировать самокат по росту ребенка, избегая неблагоприятных условий, способствующих нарушению

осанки, появлению искривления позвоночника.

## **Катание на велосипеде.**

Катанию на двухколесном велосипеде можно обучать детей с 3–4 лет, научив прежде кататься на трехколесном велосипеде. Работа проводится на асфальтовом покрытии в теплое время года. Катание на велосипеде оказывает благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног и стоп. У детей развиваются быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

*Подготовительные упражнения:*

1) учить детей водить трехколесный велосипед, держа его за руль двумя руками;

2) учить садиться на велосипед. Ребенок встает с левой стороны от велосипеда, переносит правую ногу через седло. Необходимо научить ребенка плавно нажимать на педали и ездить по прямой дорожке;

3) кататься на трехколесном велосипеде с поворотами

вправо-влево, объездами вокруг предметов;

4) кататься на комбинированном (четырёхколесном) велосипеде — подготовка к обучению езде на двухколесном велосипеде. Основная цель — научить детей сохранять равновесие;

5) учить водить двухколесный велосипед, держа его обеими руками за руль, выполнять разные повороты;

6) ездить с помощью взрослого, который держит велосипед за руль и седло, а потом только за седло;

7) кататься на велосипеде с отталкиванием от земли ногами. Это упражнение поможет детям научиться удерживать равновесие;

8) ездить на велосипеде прямо и с поворотами. Дети должны научиться без напряжения держать руль, глядя вперед на 5–10 м, ступни и колени — параллельно раме велосипеда. Носки ног нажимают на педали плавно, не отрываясь от них. При повороте руль направляют в сторону поворота. Взрослый идет рядом с ребенком, при необходимости поддерживает его за седло или за плечи, пока ребенок не научится двигаться свободно и уверенно;

9) учить детей садиться на велосипед и сходить с него. Ребенок стоит слева от велосипеда, наклонив его к себе, переносит через седло правую ногу и ставит ее на правую педаль. Затем, отталкиваясь левой ногой от земли, нажимает на педаль правой ногой и садится на велосипед.

Сходить с велосипеда следует в обратном порядке: велосипед останавливают, наклоняют влево, ставят левую ногу на землю. Можно научить детей садиться на велосипед и сходить с него другим способом. Держа велосипед за руль, встать левой ногой на педаль и отталкиваться правой ногой от земли, двигаться, перенося одновременно ногу через велосипед. Сходить с велосипеда следует также в обратном порядке;

10) ездить на велосипеде восьмеркой вокруг предметов.

**Бадминтон.** Игра проводится на площадке размером от 3,5×8 до 5×10 м. Посередине на высоте 130 см натягивается сетка (или шнур). Играющие попеременно отбивают волан через сетку. Если подающий игрок допустил ошибку (дал упасть волану

на свою площадку, отбил его за пределы площадки партнера или в сетку, ударил ободом ракетки), подача переходит к игроку-сопернику. Если ошибся отбивающий подачу игрок, подающему засчитывается очко. Игра продолжается до 5, 7 или 10 очков (по договоренности). Игра может состоять и из нескольких партий. Играют один на один, два на два или с большим составом команд, но каждому игроку очерчивают зону, за которую он не должен выходить, чтобы не мешать другим.

*Подготовительные упражнения:*

- 1) обучение детей способу правильно держать ракетку;
- 2) подбрасывание волана;
- 3) жонглирование воланом;
- 4) техника удара ракеткой справа, слева, над головой;
- 5) подача волана;
- 6) игра вдвоем.

Овладев элементарной техникой и правилами игры в бадминтон, дети могут играть в нее через веревку или сетку в помещении и на участке.

**Футбол.** Для игры необходима площадка 30×15 м и футбольный мяч. Через центр площадки (поперек) проводится линия. На торцевых сто-

ронах стойками обозначаются ворота шириной 3–4 м. Края площадки могут быть обозначены флажками: четыремя угловыми и двумя средними.

В игре участвуют две команды по 5–7 игроков, включая вратаря. Команды выбирают капитана. Капитаны бросают жребий, в результате один выбирает ворота, другой производит первый удар по мячу от центра поля в сторону команды противника. Игроки каждой команды стремятся серией передач подвести мяч к воротам соперника и забить гол. Задача противоположной команды — не пропустить мяч в ворота и перейти в атаку. Запрещается подставлять подножки, ударять игроков по ногам и толкать их руками, сильно отталкивать друг друга корпусом во время борьбы за мяч, отбирать мяч у вратаря. Игра длится два тайма по 15 мин.

*Подготовительные упражнения:*

- 1) подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны;
- 2) то же с поворотами в стороны и кругом;
- 3) подбивание мяча подъемом ноги;