



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№5/2025

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ДОСУГИ
ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ
РАЗВЛЕЧЕНИЕ «ХОЧУ БЫТЬ
СИЛЬНЫМ, КАК МОЙ ПАПА»

ФЕСТИВАЛИ
СЕМЕЙНОГО СПОРТА.
ОСЕННЯЯ СЕССИЯ

ВОЕННО-СПОРТИВНАЯ
ИГРА «ЗАРНИЧКА»



ТЕМА НОМЕРА:

**ФИЗКУЛЬТУРА В ПРИОБЩЕНИИ ДЕТЕЙ
К ТРАДИЦИОННЫМ
РОССИЙСКИМ ЦЕННОСТЯМ**





УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№5/2025

Подписные индексы в каталогах:

«Урал-Пресс» — 42122; 36804 (в комплекте)

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



Материалы журнала индексируются в РИНЦ

ТЕМА НОМЕРА

**ФИЗКУЛЬТУРА В ПРИОБЩЕНИИ ДЕТЕЙ
К ТРАДИЦИОННЫМ РОССИЙСКИМ ЦЕННОСТЯМ**

СОДЕРЖАНИЕ

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

О миссии педагогов по приобщению дошкольников к традиционным
российским ценностям.....5

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Повышение квалификации

Гончарова Л.В.

Индивидуальный образовательный маршрут в работе
с одаренными детьми.....6

Балдина Г.М.

Технологическая карта занятия по физической культуре
в старшей группе 11

Качаева И.А.

Игровые квесты в физкультурных досугах гражданско-
патриотической направленности в ДОО..... 17

Психофизическое развитие ребенка

Хаванская Ж.В., Сайфутдинова О.Н.

Нейроупражнения для развития познавательной сферы
дошкольников.....20

Шутилова С.А.

Подвижные игры с обручем на развитие ловкости и внимания.....25

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Андреева Г.С., Мухутдинова Д.О.

Физкультурные занятия-сказки.....32

Физкультурно-оздоровительная работа

Березняк Л.Н.

Военно-спортивная игра «Зарничка».....37

Варфоломеева Т.А.

Летнее развлечение на воздухе «Праздник настоящих друзей»48

Коррекционная работа

Каплина Н.А., Соколова М.Б.

Подвижная игра для детей с ДЦП и ТМНР

«Меткое попадание».....53

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с родителями

Жукова Т.А., Зайцева А.С., Савватеева Д.А.

Фестивали семейного спорта. Осенняя сессия.....58

Взаимодействие со специалистами

Качаева И.А.

Спортивный квест-досуг на тему туризма

«Мы в поход шагаем дружно».....84

Памяти Татьяны Ивановны Гризик89

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Павлова М.Н.

Нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы

в ДОО: расширение границ возможностей.....90

Варфоломеева Т.А.

Занятие с игровым стретчингом «Путешествие в сказку»98

Книжная полка 47, 52, 57, 97, 108

Индекс 109

Вести из Сети..... 110

Как подписаться 111

Анонс 112

Игровые квесты в физкультурных досугах гражданско-патриотической направленности в ДОО

Качаева И.А.,

инструктор по физической культуре МБДОУ д/с №253, г.о. Самара

Аннотация. В статье представлен опыт применения игровых квестов во время проведения спортивных досугов гражданско-патриотической направленности. Квест-игры — инновационный вид подвижных игр, которые могут использовать воспитатели, инструкторы по физической культуре, музыкальные работники.

Ключевые слова: физическое развитие, игровые квесты, гражданско-патриотическое воспитание.

На любом этапе развития образования нравственное воспитание детей — одна из главных задач. Особое внимание стоит уделить гражданско-патриотическому воспитанию дошкольников: формировать любовь к своей стране, родному краю, гордость за свой народ необходимо с раннего возраста.

Во ФГОС ДО определены основные принципы образования, в том числе «приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства». Чаще всего данный принцип выполняется при проведении в детском саду музыкально-спортивных праздников (развлечений), при-

уроченных ко Дню защитника Отечества и Дню Победы. В основу этих тематических мероприятий ставят игры как ведущую деятельность дошкольников. Помимо подвижных игр в тематическое развлечение можно включить игры-эстафеты, творческие задания, викторины, а также квесты.

Игровые квесты — инновационный вид подвижных игр, оптимально подходящих для дошкольного образования. Этот вид развлечений пользуется спросом среди детей, а инструкторы по физкультуре и воспитатели стараются внедрять квесты в педагогическую деятельность. Квест-игры развива-

ют у детей активную позицию, вовлеченность в процесс, положительные эмоции. Воспитанники стараются проявить самостоятельность при решении поставленных задач, а также согласовывать свое решение с другими участниками игры, что помогает развить сплоченность в детском коллективе.

В нашей педагогической практике дети старшего дошкольного возраста проявили большой интерес к квест-игре «Юные солдаты» на спортивном празднике, приуроченном ко Дню защитника Отечества. Ниже мы приведем краткое описание составляющих квеста. Материал может быть адаптирован под любую праздничную дату, связанную с военным торжеством в рамках Года защитника Отечества.

Цель: создание условий для формирования патриотических чувств.

Задачи:

- познакомить с памятной датой;
- погрузить в атмосферу армии в формате военно-полевой игры;
- воспитывать навык взаимопомощи.

В ходе мероприятия детям предлагается познакомиться

с темой праздника и выполнить задания, разделенные на несколько этапов.

Первый этап «Военные сумки»: нужно собрать рюкзаки с провизией, помочь одеть сумки. Дети развивают самостоятельность, практические навыки.

Второй этап «Сборка оружия»: из картонных деталей необходимо правильно собрать автомат. Складывая пазл, дети учатся работать в команде.

Третий этап «Эстафетный бег»: пробежать с флажком до конца и обратно, передать следующему игроку, проложив путь, подкладывая обруч вперед. На этом этапе дети учатся взаимовыручке.

Четвертый этап «Помощь раненому солдату»: используя бинты, дети должны оказать первую помощь «раненому солдату». Этот этап игры развивает чувство сострадания и навык помощи ближнему, товарищу.

В завершение игрового квеста проводится подвижная игра «Ручеек»: дети выстраиваются парами, держась за руки. Под ними проходит один ребенок, берет кого-то из детей и образует с ним пару впереди строя. Досуг завершается тан-



цевальным флешмобом с российским флагом и патриотической песней (фото).

Обращение к гражданско-патриотическому воспитанию в образовании актуализируется из-за наличия ряда проблем: снижение познавательного интереса к традициям народа, низкий уровень знаний о Родине. Поэтому важно прививать ценности гражданской культуры с раннего дошкольного возраста.

Надеюсь, что наш опыт применения квест-игр во время проведения спортивных досугов будет полезен для инструкторов по физической куль-

туре, воспитателей, музыкальных руководителей дошкольных организаций, а также что этот вид игровой деятельности получит широкое распространение.

Литература

Алешина Н.В. Патриотическое воспитание дошкольников. М., 2005.

Растим патриотов России: сборник материалов по итогам конкурса. М., 2016.

Система патриотического воспитания в ДОУ: планирование, педагогические проекты, разработка тематических занятий и сценарии мероприятий / Авт.-сост. Е.Ю. Александрова и др. Волгоград, 2007.

Спортивный квест-досу на тему туризма «Мы в поход шагаем дружно» Для старших дошкольников

Качаева И.А.,

инструктор по физической культуре МБДОУ д/с №253, г.о. Самара

Аннотация. В статье представлен конспект спортивно-туристского досуга с элементами игрового квеста, который включает задачи по укреплению здоровья дошкольников, а также знакомство детей с туристской деятельностью. Даны методические рекомендации по подготовке и проведению досуга.

Ключевые слова: туризм, безопасное поведение на природе, поход, двигательная активность, игровые квесты.

Цель: укрепление здоровья через физические упражнения и подвижные игры, игровые квесты.

Задачи:

- создать условия для укрепления здоровья подрастающего поколения;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки при выполнении физических упражнений, в эстафетах, подвижных играх;
- познакомить с туризмом и туристическими походами, с правилами безопасного поведения на природе;

— создать условия для развития гражданско-патриотических чувств;

- развивать самостоятельность при выполнении квестов (игровых заданий);
- развивать чувство сплоченности и взаимовыручки в детском коллективе.

Оборудование и материалы: проектор, экран, ноутбук, дидактические карточки «Что нужно взять в поход», «Безопасное поведение на природе», игровая палатка, детская аптечка, бинт медицинский, спасательное одеяло, рюкзак, канат, гимнастическая скамья, мячи

среднего размера, муляжи овощей и фруктов, обручи, конусы, фишки для разметки, флажки сигнальные; компас, фонарик, муляж спичек, веточки деревьев (муляжи), набор детской посуды, бутылка с водой, деревянные ложки, пластиковые шарики, кепка, макет карты.

Ход мероприятия

Дети строятся в шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте, дети! Сегодня мы отправимся с вами в настоящий туристический поход! Знаете ли вы, что это такое?

Дети отвечают.

Туристический поход — это передвижение группы туристов по составленному маршруту. *(Дети рассматривают слайды презентации.)* Мы с вами узнали, что такое походы, а теперь пора отправляться в путь! Но для начала нужно сделать разминку.

Проводится разминка с флажками.

Молодцы, ребята, разминку закончили. Но нам еще нужно собрать рюкзак перед тем, как отправиться в поход. Вы знаете, что обычно туристы берут в поход?

Дети отвечают.

Давайте посмотрим, что еще нам нужно взять с собой в поход. *(Дети рассматривают карточки «Что нужно взять с собой в поход».)* А теперь отгадайте загадки*:

Я горячее храню,
Я холодное храню,
Я и печь, и холодильник
Вам в походе заменю.

(Термос.)

Наступит скоро лето,
И люди будут класть
Дорожные предметы
В мою большую пасть.

(Чемодан.)

В кармане моем —
Замечательный друг:
Он знает, где север,
И знает, где юг.

(Компас.)

Два ремня висят на мне,
Есть карманы на спине.
А в поход пойдешь

со мной —

Я повисну за спиной.

(Рюкзак.)

И от ветра, и от зноя,
От дождя тебя укроет.

* Используются загадки из книги Ширшова Б.В. Сто загадок для дошкольного и младшего школьного возраста. Пермь, 1977.

А как спать в ней сладко!
Что это?.. (Палатка).

Он в походе очень нужен,
Он с кострами очень
дружен.

Можно в нем уху сварить,
Чай и кофе вскипятить.
(Котелок.)

Над рекой она склонилась,
Ловко-ловко исхитрилась:
Обменяла червяка
На большого окунька.

(Удочка.)

По лесам и по полям
Тащит больше,
чем весит сам.
(Турист.)

На привале нам помог:
Суп варил, картошку пек.
Для похода — хорошо,
Но с собой не понесешь.
(Костер.)

За тобою он плетется,
Хоть на месте остается.
(След.)

Все меня топчут, а я всем
в пути — помощник.
(Тропинка.)

Моря есть, а плавать нельзя,
Дороги есть, а ехать нельзя,
Земля есть, а пахать нельзя.
Что это?

(Карта.)

Теперь мы знаем, что нам
понадобится в походе. Приме-
ним знания на практике. Пред-
ставьте, что вы одна туристи-
ческая группа, вам нужно рас-
пределить обязанности: кто
отвечает за сбор рюкзаков,
кто — за еду, кто раскладывает
и собирает палатку и кто отве-
чает за разведение костра.

Дети распределяются на подгруп-
пы по 3–5 человек.

А теперь посмотрите на наш
маршрут (инструктор раз-
дает каждой подгруппе детей
по карте, где указано 5 стан-
ций (рисунок)).

Сейчас нам нужно отпра-
виться на станцию 1, где нас
ждет следующее задание. За на-
правляющим по залу шагом
марш!

Дети проходят вдоль стены,
по гимнастической скамье, затем
по канату, лежащему на полу, и оста-
навливаются возле отметки «Стан-
ция 1».

Игра «Собери рюкзак»

Инструктор. Сейчас
группе нужно будет собрать
рюкзак в поход. Только будьте
внимательны, ничего не забудь-
те! На столике лежат рюкзаки,
муляжи спичек, компас, фона-
рик, аптечка, набор детской по-



Рисунок

суды и другие предметы, не относящиеся к тематике походов. Под музыку соберите рюкзак для похода.

Дети выполняют задание.

Молодцы, справились с заданием. А сейчас нам пора в путь!

Игра «Горячая картошка»

Дети идут «змейкой» между фишек на полу, останавливаются у станции 2.

Инструктор. Подгруппы из 3–5 человек собирают муляжи овощей и фруктов в корзинку. Затем вся группа встает в круг. Быстро под музыку передавайте корзинку, стараясь не уронить содержимое и долго не задерживая ее в руках.

Дети выполняют задание.

У нас все готово — снаряжение и провизия. Отправляемся дальше в путь!

Игра «Оказание первой помощи»

Дети идут, перешагивая через конусы, проползают туннель и останавливаются у станции 3.

Инструктор. Для игры выберите двух «врачей» и двух «раненых». Задача — как можно быстрее забинтовать ногу раненому. Выигрывает самая быстрая пара.

Дети выполняют задание.

Хорошо, вы научились оказывать первую помощь. Это всегда может пригодиться. Отправляемся в путь.



Фото

Эстафета «Бег с флажками»

Дети проходят по канату, лежащему на полу, и по гимнастической скамье, останавливаются возле станции 4.

Инструктор. Группа делится на две команды, они соревнуются друг с другом. Задание — под музыку бег с флажком до конуса, кувырок через плечо на гимнастическом мате и передача флажка следующему игроку.

Дети выполняют задание.

Пойдемте, ребята, скорее, у нас осталась впереди последняя станция, пятая.

Игра «Собери палатку»

Дети выполняют дыхательную гимнастику и восстанавливают дыхание. Останавливаются возле станции 5.

Инструктор. Каждой подгруппе из 3–5 человек под музыку предлагаю собрать палатку, подготовить ее внутри к комфортному пребыванию, а также собрать веточки для костра и подготовить место.

Дети выполняют задание (фото), затем садятся на стульчики.

Дети, вы сегодня молодцы! Вы совершили настоящий туристический поход, выполняли сложные задания, оказывали первую помощь. Что вам понравилось?

Дети отвечают.

А сейчас давайте вспомним правила безопасного поведения на природе. (Дети рассматривают карточки «Правила поведения на природе».)

Теперь вы готовы на все 100 %. Вы настоящие туристы! До свидания!



ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

Указаны страницы, на которых начинаются статьи с упоминанием названий учреждений и фамилий авторов

ГБДОУ д/с №42 Пушкинского р-на, Санкт-Петербург	32	МБДОУ д/с №98 «Загадка», г. Норильск Красноярского края.....	6
ГБУ КРОЦ, Москва	53	МБДОУ д/с №253, г.о. Самара	17, 84
ДОП №1 д/с №9 МБОУ «Наро-Фоминская СОШ №4 с УИОП им В.В. Завадского», г. Наро-Фоминск Московской обл.....	90	МБДУ д/с №14 «Олененок», г. Норильск Красноярского края.....	11
МБДОУ д/с №15 «Радуга», г. Енисейск Красноярского края.....	20	МДОУ д/с №112, г. Ярославль	58
МБДОУ д/с №22 «Радуга», ст-ца Лысогорская Ставропольского края.....	37	МДОУ д/с «Золотые зернышки», с. Детчино Калужской обл.	48, 98
		СП ДС «Вишенка» ГБОУ «Лицей №16», г.о. Жигулевск Самарской обл.	25
Андреева		Качаева	
Галина Сергеевна	32	Ирина Александровна	17, 84
Балдина		Мухутдинова	
Гульнара Миннахматовна	11	Джерен Оразгелдиевна.....	32
Березняк		Павлова	
Людмила Николаевна	37	Марина Николаевна	90
Варфоломеева		Савватеева	
Татьяна Александровна.....	48, 98	Дарья Алексеевна	58
Гончарова		Сайфутдинова	
Людмила Владимировна	6	Ольга Николаевна	20
Жукова		Соколова	
Татьяна Александровна	58	Мария Борисовна	53
Зайцева		Хаванская	
Анастасия Сергеевна	58	Жанна Викторовна	20
Каплина		Шутилова	
Наталья Александровна	53	Светлана Александровна	25

Уважаемые коллеги!

Приглашаем поделиться опытом своей работы, разработками и оригинальными идеями. Присылайте свои материалы, вопросы и предложения на электронную почту: doi@tc-sfera.ru с пометкой «Для журнала "Инструктор по ФК"». Приоритет авторам — подписчикам журнала. «Памятку авторам» см. на сайте www.sfera-podpiska.ru.

Журнал «Инструктор по ФК» индексируется в РИНЦ, выходит восемь раз в год. Подробнее на сайте www.sfera-podpiska.ru.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- Физкультурное занятие «Путешествие к волшебному озеру»
- Фестивали семейного спорта. Зимняя сессия
- Фестиваль лыжного спорта «Ребята с нашего двора»
- Фестиваль семейного спорта «Богатырская дружина» к Дню защитника Отечества
- Фестиваль семейного спорта «Вместе мы можем все» к Дню защитника Отечества
- Подвижные игры для дошкольников в зимний период

УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

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



«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»
2025, № 5 (129)

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

М.В. Григорьева

Литературный редактор

Е.К. Вечерская

Оформление, макет

С.В. Шеришорина

Дизайнер обложки

М.Д. Котова

Корректоры

Е.А. Воробьева, А.В. Лапонова

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» — 42122, 36804

(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 15.08.25.

Формат 60×90^{1/16} Усл. печ. л. 7. Тираж 1200 экз. Заказ № 3262.

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2025

© Цветкова Т.В., 2025

