

# ИНСТРУКТОР

по физической культуре

научно-практический журнал

УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



для  
инструкторов  
по физкультуре  
**ЖУРНАЛ**  
№1

Подпишитесь на свой  
профессиональный журнал!



Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 48607; 36804 (в комплекте)  
«Пресса России» — 42122; 39757 (в комплекте)  
«Почта России» — 10399 (в комплекте)

На сайте журналов [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru) открыта  
редакционная и электронная подписка

Подробнее на сайте [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

# ИНСТРУКТОР

по физической культуре

№7/2018

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
ЭЛЕМЕНТОВ ЙОГИ  
НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ  
ЗАНЯТИЯХ

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ:  
ЭЛЕМЕНТЫ ЧЕРЛИДИНГА

КВЕСТ-ИГРА  
«ПОИСКИ СРЕДСТВ  
ПОЖАРОТУШЕНИЯ»



СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
В ДЕТСКОМ САДУ



бросают мяч своему капитану, а участники другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

В начале игры в центральном круге площадки разыгрывается спорный мяч между двумя игроками-соперниками (по правилам баскетбола). Участники играют облегченным волейбольным мячом.

В ходе игры можно делать замену игроков, но не капитана.

Броски мяча выполняют как одной, так и обеими руками. Игрок можно сделать три шага с мячом или две передачи. Нельзя передавать мяч из рук в руки. Его можно только перебрасывать по воздуху.

Капитан может ловить мяч слету и после отскока. Когда он

поймает его, встает на место игрока, который сделал результативный бросок. Этот участник становится капитаном.

Обе команды делают переход по часовой стрелке. Капитан команды не имеет права выходить из круга при ловле мяча.

Игра продолжается установленное время (10 мин). После этого перерыв (выступление групп поддержки). Затем команды меняются сторонами площадки и играют вторую половину игры (еще 10 мин).

Выигрывает команда, получившая больше очков.

Затем команды, занявшие призовые места, награждаются. Командам-участникам вручают грамоты.

## Музыкально-спортивный праздник с участием тренеров спортивных организаций «Город спорта» Для старших дошкольников

**Мисник Ю.А.,**  
инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 3,  
г. Крымск Краснодарского края

**Аннотация.** В статье представлен сценарий музыкально-спортивного праздника для старших дошкольников и их родителей с участием тренеров и воспитанников спортивных организаций города, в ходе которого уточняются знания детей, и воспитывается интерес к разным видам спорта: баскетболу, футболу, хоккею на траве, бадминтону, греко-римской борьбе. В ходе праздника дети отгадывают загадки, определяют вид спорта по выполняемым юными спортсменами композиционным движениям, знакомятся с тренерами.

**Ключевые слова.** Музыкально-спортивный праздник, старшие дошкольники, популяризация спорта.

Предлагаем вашему вниманию сценарий музыкально-спортивного праздника для старших дошкольников, в котором приняли участие тренеры спортивных организаций города со своими воспитанниками. Они провели мастер-классы по футболу, бадминтону, баскетболу, хоккею на траве. В его ходе все желающие: и взрослые и дети, могли попробовать свои силы не только в этих видах спорта, но и в танцевальном искусстве.

\*\*\*

Под музыкальное сопровождение выходят взрослые-ведущие.

1 - й ведущий. Добрый вечер, уважаемые мамы и папы, девочки и мальчики!

2 - й ведущий. Здравствуйте, дорогие гости! Приглашаем вас совершил замечательное путешествие в Город спорта. Перед вами откроется удивительный мир увлекательных спортивных игр!



## 1 - й ребенок

Спорт — это жизнь, легкость движенья.  
Спорт вызывает у всех

уваженье.  
Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и не ленился, Могут со спортом легко подружиться.

Из-за ширмы выбегает девочка и вместе в тренером выполняет композицию с мячом.

1-й ведущий представляет юную спортсменку.

## 1 - й ведущий

Мячик весело ведет И в кольцо бросает. Вверх, взлетая на ходу, Мяч в кольцо влетает.

Ребята, вы догадались, каким видом спорта занимается ... (имя девочки)?

Дети. Баскетболом.

1 - й ведущий (обращается к девочке). Правильно ребята отгадали? А чем тебя привлекает баскетбол?

Девочка отвечает. Тренер рассказывает, как баскетбол влияет на развитие детей, и с какого возраста можно заниматься.

2 - й ведущий. Сегодня у нас в гостях воспитанник спортивной школы. Догадайтесь, чем он увлекается?

Мальчик выполняет движения с мячом и клюшкой совместно с наставником.

В хоккей на траве ... (имя ребенка) играет давно и добился определенных успехов.

Мальчик рассказывает о своих достижениях. Его тренер рассказывает о секции хоккея на траве.

Спасибо, что вы пришли к нам в гости, желаем вам новых побед!

## 2 - й ребенок

На прогулку мы пойдем И в футбол играть начнем. И с хорошей тренировкой Каждый станет сильным, ловким.

Члены футбольной команды показывают музыкально-спортивную композицию «Футбол».

1 - й ведущий. Уважаемые гости Города спорта. Позвольте вам представить тренера по футболу.

Тренер рассказывает о занятиях футболом, достижениях детей.

2 - й ведущий. Ребята, посмотрите, у меня в руках волан и ракетки. В какой игре используются эти предметы?

Дети. В бадминтоне.

Методист спортивной школы олимпийского резерва и тренер рассказывают о бадминтоне. 2-й ведущий благодарит гостей.

## 3 - й ребенок

Гимнастика — это особенный спорт.

Каждой девочке нужен рекорд!

Ловко мячом управлять, скакалку вертеть, В «мостик» прогнуться и на «шпагат» сесть.

Гимнастикой все занимайтесь, девчонки!

Красивыми будете, быстрыми, ловкими!

Инструктор и три девочки исполняют акробатический танец «Аэробика для Бобика».

1 - й ведущий. И взрослые и дети любят настольный теннис.

## 4 - й ребенок

В теннис любим мы играть: Нужно шариком попасть Не в ладошки и не в сетку — В центр маленькой ракетки.

## 5 - й ребенок

Как коснулся — отбивай, Другу шарик направляй...

Скачет звонко по столу, Ловко мы ведем игру!

Родители рассказывают, почему им нравится настольный теннис.

2 - й ведущий. Друзья, к нам в гости пришли воспитанники спортивной школы. Мальчики, представьтесь, пожалуйста. Каким видом спорта вы занимаетесь? Кто вас тренирует? Что вы сегодня покажете гостям Города спорта?

Дети отвечают.

Мальчики — воспитанники спортивной школы — показывают приемы греко-римской борьбы.

Спорт — не только сила, это еще и красота.

Воспитанники танцевального клуба исполняют танец. Затем рассказывают о себе.

1 - й ведущий. Уважаемые гости Города спорта, мамы и папы, девчонки и мальчишки! Давайте вместе сфотографируемся.

Участники и гости фотографируются.



## Книжная полка

## СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ДЕТСКОМ САДУ

Автор — Харченко Т.Е.

Материал книги представляет собой сценарии спортивных праздников и развлечений, подвижных игр, КВН и викторин для детей 3—7 лет. Все мероприятия разделены по временам года — зимние праздники и развлечения, весенние, летние и осенние. Представлены также и праздники различной тематики для любого времени года. В основе пособия — опыт успешной реализации на практике образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье».