



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№5/2026

РОДИТЕЛЯМ О КУЛЬТУРЕ
ПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ
ВОЗРАСТЕ

ЦИФРОВЫЕ ПОМОЩНИКИ
РОДИТЕЛЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ
ЗОЖ ДОШКОЛЬНИКОВ

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ С РОДИТЕЛЯМИ
И СТАРШИМИ ДОШКОЛЬНИКАМИ
«ФАНТАЗИИ ЛЕСА»

ТУРНИР ПО ПРЫЖКАМ НА СКАКАЛКЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ



ТЕМА НОМЕРА:

**РЕШАЕМ ЗАДАЧИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ**





УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№5/2026

Подписные индексы в каталогах:

«Урал-Пресс» — 42122,

«Почта России» — П3423



Материалы журнала индексируются в РИНЦ

ТЕМА НОМЕРА

**РЕШАЕМ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ**

СОДЕРЖАНИЕ

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

Новый образовательный сезон: время играть и двигаться.....5

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике!

Семенова Т.А.

Становление моторики дошкольников как показатель созревания
мозговых структур.....6

Психофизическое развитие ребенка

Фролова С.С.

Чир-спорт как средство развития координационных способностей
старших дошкольников.....14

Сергеева Ю.В., Сальникова Е.Д., Доронина Е.П.

Ментальное здоровье дошкольника24

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Шишкинская В.М.

Обучение дошкольников плаванию в системе дополнительного

образования36

Физкультурно-оздоровительная работа

Борисова М.В., Воробьева Л.А., Штинова Т.В.

Спортивно-познавательное мероприятие по сказке
«Гуси-лебеди» в средней группе42

Коррекционная работа

Вейшторт А.М., Вейшторт П.А.

Обучение прыжку детей с РАС на занятиях АФК:
физиологические основы и методика подводящих
упражнений52

Журило Н.С.

Игры на моторной дорожке58

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с родителями

Гнездилов Т.С.

Цифровые помощники родителей в формировании
ЗОЖ дошкольников62

Каменева В.А.

Родителям о культуре питания в дошкольном возрасте74

Здоровьесберегающая среда

Гореликов С.Ю.

Эстафеты на открытой площадке81

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Грахова Ю.Д.

Фантазии леса: игровой стретчинг с родителями
и старшими дошкольниками84

Журило Н.С.

Семинар-брифинг для родителей «Детей не надо воспитывать,
с детьми надо дружить»93

Вести из регионов

Горбунова И.С.

Квест-путешествие по дорогам Победы100

Голощапова Л.И.

Турнир по прыжкам на скакалке среди детей и родителей105

Книжная полка83, 104

Вести из Сети110

Как подписаться111

Анонс112

Обучение прыжку детей с РАС на занятиях АФК: физиологические основы и методика подводящих упражнений

Вейшторт А.М.*,
тренер-методист АФК;

Вейшторт П.А.,
студент факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО
«Московский педагогический государственный университет», Москва

Аннотация. Статья посвящена методике обучения прыжку детей с РАС. Предлагается поэтапная методика: от подводящих упражнений до самостоятельного прыжка. Она ориентирована прежде всего на дошкольников, однако на практике теми же шагами удастся выстроить работу и с подростками. Материал носит практический характер и адресован инструкторам по физической культуре, специалистам АФК, дефектологам и родителям.

Ключевые слова: физиология движения, этапы движений, РАС, подводящие упражнения.

Родители часто приводят ребенка с РАС с конкретным запросом: «Научите прыгать». За формулировкой «не умеет прыгать» почти всегда стоит не отсутствие навыка и не нежелание, а объективные причины — от особенностей нервной регуляции до сенсорных

дефицитов. Прыжок — это не отдельное упражнение, которое можно «поставить», а показатель зрелости всего организма. В этой статье поделимся тем, как выстраиваем работу: расскажем о том, почему не нужно торопиться с прыжками, с чего стоит начать и как поэтапно подвести ребенка к результату. Все написанное основано на проверенной временем практике.

* Стаж работы с детьми с ОВЗ 13 лет. Победитель президентского гранта по направлению АФК.

«Неумение прыгать» с точки зрения физиологии и психологии

Прыжок — функционально сложное движение, в котором задействовано значительное количество мышц, связок и сухожилий. Связки соединяют кости, обеспечивая стабильность суставов и ограничивая их движение в определенных направлениях. Они состоят из плотной соединительной ткани и обладают эластичностью, позволяющей выдерживать нагрузки.

Сухожилия соединяют мышцы с костями и отвечают за передачу силы, необходимой для движения. Они прочнее и менее эластичны, чем связки, что позволяет эффективно передавать усилие от мышц к костям.

Работа мышц включает три фазы:

- латентный (скрытый) период — время от действия раздражителя до начала сокращения; мышца еще не сокращается, но идут подготовительные процессы расщепления веществ и образования энергии;
- фаза укорочения (развития напряжения) — мышца укорачивается и становится толще;

— фаза расслабления — мышца возвращается к исходной длине.

Эти фазы характерны для одиночного мышечного сокращения — реакции на одиночный нервный импульс. Причина сбоев — нарушения в нервной системе, которая посылает команды мышцам, заставляя их сокращаться в нужной последовательности, с необходимым усилием и скоростью.

Некоторые механизмы нервной регуляции

Рефлекторная регуляция — сокращение происходит в ответ на раздражение нервных волокон или мотонейронов, иннервирующих мышцу (иннервировать — снабжать органы или ткани нервными волокнами, обеспечивающими связь с центральной нервной системой).

Согласованная работа мышц — сокращение мышц-сгибателей вызывается возбуждением двигательных нейронов спинного мозга, а мышцы-разгибатели одновременно расслабляются из-за торможения других нейронов.

Обратная связь — при избыточном напряжении сухожилия сигнал от сухожильных рецеп-

торов ослабляет возбуждение нервного центра и снимает напряжение.

Все это приводится, чтобы показать: прыжок — процесс, в котором участвует большое количество систем организма, и при нарушении все они могут работать с отклонениями. Это не просто «неумение прыгать».

Прежде чем просить ребенка прыгать, оцените функциональные возможности мышц; состояние опорно-двигательного аппарата; состояние нервной системы (регуляция, адаптация, наличие или отсутствие сенсорных дефицитов).

Любое целенаправленное движение — это работа всех систем организма. Чтобы ребенок с РАС научился прыгать, необходимо восстановить и отрегулировать все системы, участвующие в этом процессе.

Почему у детей с РАС не получается прыгать

Когда мы работаем над каким-либо двигательным действием, у нас есть примерный алгоритм. С прыжками такого алгоритма нет.

В нашей практике прыжки вводятся примерно через полгода занятий. За это время

у ребенка происходят трансформации, связанные с ростом волевых качеств и ВПФ — восприятия, мышления, памяти, мотивации, эмоций.

Причины трудностей чаще связаны не с физическими показателями, а с психическими особенностями детей с РАС.

1. Ригидность — сильное сопротивление или неспособность к изменению поведения, мнения, отношения. Проявляется в нежелании адаптироваться к новым ситуациям и упорстве в привычках.

2. Нарушения проприоцептивной (глубокой) чувствительности не позволяют ребенку ощущать положение и движение конечностей. Эта чувствительность формируется без участия зрения на основе информации от мышечных, сухожильных, суставных (глубоких) и кожных (поверхностных) рецепторов. Ее компенсируют через сенсорную работу.

3. Нарушения произвольности — действия выполняются из-за мгновенных стимулов без планирования.

4. Апраксия — нарушение целенаправленных движений при сохранности составляющих их элементарных движений.

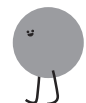
ВЫБЕРИТЕ УДОБНЫЙ СПОСОБ ПОДПИСКИ

В почтовых отделениях и на сайтах подписных агентств

Наименование издания (периодичность в полугодии)	Индексы в каталогах	
	Почта России	Урал-Пресс
Комплект для руководителей ДОУ (полный): • журнал «Управление ДОУ» (5) с приложением (4); • журнал «Методист ДОУ» (2); • журнал «Инструктор по физкультуре» (4); • 8 рабочих журналов для специалистов ДОО (1)	П8641 Без рабочих журналов	36804 С рабочими журналами в первом полугодии
Комплект для руководителей ДОУ (малый): журнал «Управление ДОУ» (5) с приложением (4) и «Методист ДОУ» (2)	П3012	41229
Комплект для воспитателей: журнал «Воспитатель ДОУ» с библиотекой (6)	П2974	39755
Комплект для логопедов: журнал «Логопед» с библиотекой и рабочей тетрадью (5)	П3013	39756
Журнал «Управление ДОУ» (5)	П2978	41228
Журнал «Инструктор по физкультуре» (4)	П3423	42122
Журнал «Воспитатель ДОУ» (6)	П2975	41224
Журнал «Логопед» (5)	П2980	41227
Журнал «Музыкальный руководитель» (6)	П1946	80907
Журнал «Дошкольное воспитание» (6)	П1945	73106



Почта России



Урал-Пресс



Электронная и редакционная подписка



На сайте sfera-podpiska.ru доступна редакционная и электронная подписка на журналы с любого номера



Подпишитесь на электронную версию наших периодических изданий и вы получите:

- доступ к изданию в день его подписания в печать, независимо от причин почтовой доставки;
- неограниченное количество просмотров;
- **БЕСПЛАТНЫЙ ДОСТУП** к архиву журналов, на которые вы подписались!



Электронная подписка



Редакционная подписка

Купите предыдущие номера журналов

Бумажные журналы можно заказать в интернет-магазине: sfera-book.ru

Электронные версии журналов с 2021 г. можно приобрести на litres.ru



sfera-book.ru



litres.ru

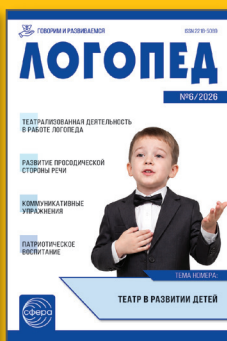


ТВОРЧЕСКИЙ ЦЕНТР СФЕРА
производитель книг, наглядной
и поздравительной продукции

Подписные издания для образования

2027

5 журналов и 2 приложения



Подпишитесь на печатные
и/или электронные журналы
на сайте: sfera-podpiska.ru



Подпишитесь в почтовых отделениях или на сайте
оператора российской почтовой связи «Почта России»





Почему миллионы зрителей слушают Татьяну Цветкову

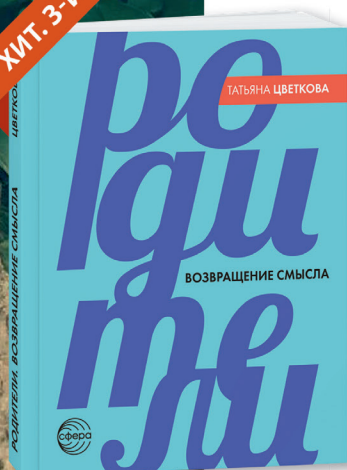
2 429 000 уже посмотрели передачу
ЭМПАТИЯ МАНУЧИ



Запись интервью



ХИТ. 3-й ТИРАЖ



НОВИНКА



Цветкова Татьяна Владиславовна

основатель и руководитель издательства
«Творческий Центр Сфера» (30 лет
издательству),
автор книг «РОДИТЕЛИ. ВОЗВРАЩЕНИЕ
СМЫСЛА» и «ОТКРОВЕНИЕ. ЛЮБИ
ТОГО, КТО ЛЮБИТ ТЕБЯ»,
кандидат педагогических наук,
педагог с 40-летним стажем



Приобрести

Книга Татьяны Цветковой «Откровение. Люби того, кто любит тебя», от автора бестселлера «Родители. Возвращение смысла» создана для женщин, желающих устроить свою личную и семейную жизнь, перестать тревожиться, найти своё место, стать и быть счастливой.