



«СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»



ВЫПУСК №7 МАРТ

Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?

Именно в это время закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Выполнение нормативов ГТО для ребят-это событие! Такие мероприятия повышают у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни. Они не только получают радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, чувствуя себя участниками большой спортивной команды. И уже в дошкольном возрасте ребёнок получает свой первый знак отличия за успехи и достижения в спорте.

28 марта в нашем детском саду прошел первый этап Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди воспитанников старшего дошкольного возраста. Дети показали себя в 5 испытаниях: бег на 10м. (с), поднятие туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за мин.), наклон вперед из положения стоя, челночный бег 3/10.

Несмотря на строгие требования к выполнению тестов, ребята справились с заданиями, удивив педагогов и судей своей собранностью, выносливостью, быстротой и ловкостью.

Ждём от ребят золотых значков!



В рубрике здоровья

Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?.....1

Птиграй-ка.....2

Календарь событий.....3

Памятка для родителей..4

«К здоровью вместе»....5-6



ПОМРАЙКА

П/и для второй младшей группы «Мой весёлый звонкий мяч»

Описание. Дети стоят с одной стороны площадки, около них ведущий с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:

Мой весёлый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой.

Затем ведущий предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают.

П/и для старшей группы «Сбей кеглю»

Описание. На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м., от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

2 вариант.

Бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

П/и для средней группы «Найди, где спрятано?»

Описание. Детям ведущий показывает предмет, и после того как они закрыли глаза, он прячет его. Потом предлагает поискать, но только не брать, а сказать на ушко, где он спрятан. Кто нашёл первый тот и ведущий в следующей игре.



П/и для подготовительной группы «Петушинный бой»

Описание. Участники делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3—5 шагов. Пары изображают дерущихся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры. Дети перед началом игры договариваются, как они будут держать руки: на поясе, за спиной, скрестно перед грудью или руками держать колени согнутой ноги.





ВЕСНА-КРАСНА

МАРТ

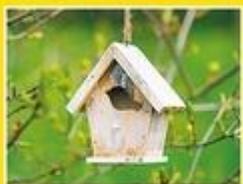
месяц
света

Уже теплее лютый ветер,
Поют сосульки — кап да кап! —
И смотрят в небо первоцветы
На кучевые облака.

На крепко спящих водоёмах
Март открывает ледоход,
Сгоняет оттепель со склонов
Долой снега... Весна идёт!



8 марта
Международный женский день
22 марта
Весеннее равноденствие и
Всемирный день воды
30 марта
День защиты Земли



1 апреля
Международный день птиц
12 апреля
День авиации и космонавтики
22 апреля
Международный день Земли



АПРЕЛЬ

месяц
воды

То ветра, а то туманы,
Морозящие дожди...
Из зимовья в тёплых странах
Вереницы наших птиц
Возвращаются в апреле,
Чтобы снова гнёзда вить!
Солнце, половодье, трели,
Гроз бушующая нить!

МАЙ

месяц
цвета

Жужжат жуки, сирень цветёт —
Всё зелено вокруг!
То вдруг стеною ливень льёт,
То солнца в небе круг!

Улыбки дарит месяц май
И высоту небес!
Одежду тёплую снимай —
И в парки, в скверы, в лес!

Стихи В. Юрченко



1 мая
Праздник весны и труда
9 мая
День Победы
15 мая
Международный день семьи
25 мая
Последний звонок



Памятка для родителей

«Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений»

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой. К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребенка. В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

Памятка для родителей

1. У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
2. Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.
3. Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой.
4. Лучше приучать детей спать на спине.
5. Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.
6. Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление. Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.



К ЗДОРОВЬЮ - ВМЕСТЕ

Несколько оздоровительных упражнений для красивой осанки:

«КРЫЛЫШКИ»

«Крылышки» свои держу!

Вам, ребята, так скажу:

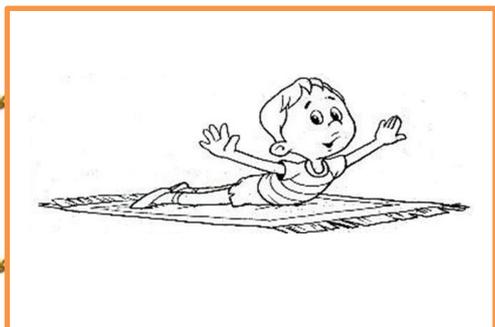
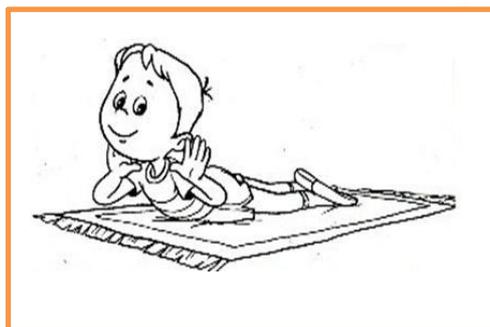
Вы попробуйте друзья,

Удержаться так, как я!

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»).

Задержаться на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.

Повторить 2 раза.



«САМОЛЁТ»

Руки в стороны и вот,
Мы летим как самолет.

И.п. – лежа на животе.

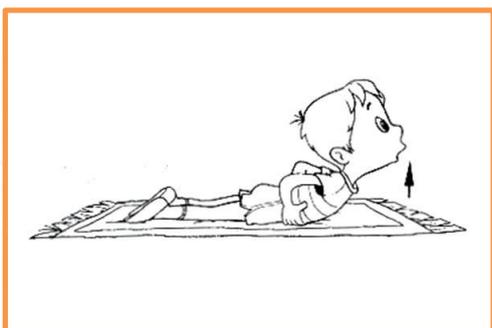
Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.

«ПРОГНИСЬ!»

Руки на поясе, спинкой прогнись,

Сколько надо задержусь.

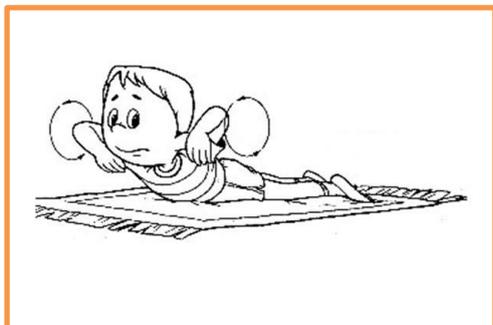
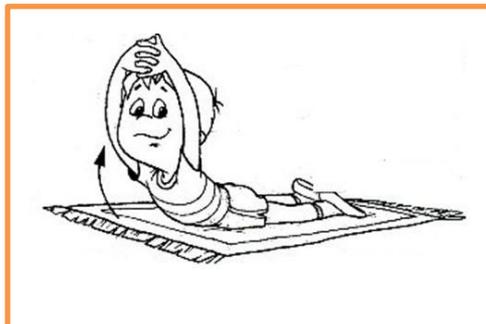
И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться в этом положении на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.



К ЗДОРОВЬЮ - ВМЕСТЕ

«ОКОШКО»

Сделаю окошечко
И посмотрю немножечко.
И.п. – лёжа на животе. Поднять голову
и плечевой пояс, вытянуть руки вверх,
руки сцеплены в замок, задержаться
в этом положении на счёт 2-4-6, вернуться в и.п.

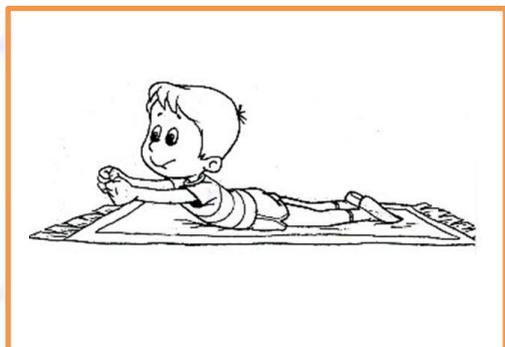


«ПТИЧКА»

И.п. – лёжа на животе. Поднять руки и плечевой пояс,
руки вперёд – в стороны – вперёд, вернуться в и.п.
Повторить 2-4 раза.

«КУЛАЧКИ»

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс,
вытянуть руки вперёд. Сжимать и разжимать кулаки
на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.



«КРУЖОЧКИ»

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс,
руки к плечам. Круговые движения вперёд (4 раза)
и назад (4 раза), вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.



Редактор просветительского журнала «Спортивный калейдоскоп»
Мирскова Жанна Мхтаровна,
Инструктор по физической культуре