



ДОШКОЛЬНЫЙ ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

Тема номера:

МЫ ЗДОРОВЬЮ СКАЖЕМ ДА!»

ЖУРНАЛ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДООУ И РОДИТЕЛЕЙ

- «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов», - гласит один из девизов, вписанных в Устав Всемирной организации здравоохранения.

- Здоровье – основа физического развития ребенка.

- Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

ДОШКОЛЬНЫЙ ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

“Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы”.

В.А.Сухомлинский

Редакторы журнала

Л.М. Нагимова – старший воспитатель
М.А.Храмцова – инструктор по физической культуре

В журнале представлены материалы, иллюстрирующие различные формы работы по физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников в зимний период, направленные на формирование здорового образа жизни, совершенствование физической подготовленности, воспитание гибкости, ловкости, выносливости и т.д.

Родители нашего дошкольного учреждения поделились своим опытом. Интерес представляют практические советы родителей по оздоровлению и физическому воспитанию детей.

Надеемся, что читателям они будут интересны и полезны!

Содержание

Л.М. Нагимова, старший воспитатель Воспитание здорового ребенка в детском саду.....	3
С.И. Шейфер, инструктор по физической культуре Конспект физкультурного занятия «Физкультура вместе с мамой».....	9
И.Д. Данич, воспитатель «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми второй младшей группы».....	15
Спортивные семейные традиции <i>Андреева С.П., Карауловская Т.Н., Николаева И.В., Нечаева Е.С., Хайруллина А.А., Данич И.Д.</i> «В хоккей играют настоящие мужчины!».....	19
«Футбол – не просто игра!».....	25
«Ни дня без спорта».....	27
«Здоровье: приятное с полезным!».....	31
М.А. Храмцова, инструктор по физической культуре Консультация для родителей «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой».....	36



Воспитание здорового ребенка в детском саду

“Здоровье – это не всё, но всё без здоровья - ничто” - повторяет человечество вслед за мудрецом Сократом уже более двух тысяч лет. Современное общество, колоссальные темпы его развития, информационные технологии настоятельно предъявляют с каждым днем всё более высокие требования к человеку и его здоровью.

Произошедшие в нашем обществе перемены отразились на состоянии здоровья всех возрастных групп. Наибольшую тревогу вызывает здоровье детей и подростков. По официальным данным ежегодно общий уровень отклонения в здоровье возрастает на 6,7%. Это, не считая хронических заболеваний. У каждого ребенка в возрасте до года можно определить не менее трех различных заболеваний. Новая социально-экономическая действительность диктует необходимость формирования культа здоровья в сознании подрастающего поколения.

В связи с этим проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Подписание В.В.Путиным Постановления “О повышении роли физической культуры спорта в формировании здорового образа жизни населения” показывает беспокойство государства за будущее страны.

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей
- Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада
- Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками
- Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется спортивный зал, в котором регулярно проводятся физкультурные занятия с применением новейших разработок и современного педагогического опыта. Инструкторы по физической культуре 1 раз в месяц проводят спортивные досуги и развлечения по разной тематике, участвуют с воспитателями в веселых стартах. Проводят большую работу по привлечению родителей для участия вместе с детьми в спортивных мероприятиях детского сада и города. На протяжении многих лет наша команда «Росток» детского сада «Буратино» занимает первое место в городских соревнованиях «Губернаторские состязания».



В зале имеется спортивное оборудование и инвентарь (баскетбольный щит, волейбольная сетка, шведская стенка, дорожки различной функциональной значимости, нетрадиционное оборудование и др.) для физической активности детей. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Для оздоровления дошкольников в детском саду функционирует бассейн и фитобар. Бассейн дети посещают с 3-х лет, где под контролем медсестры и инструктора по плаванию проходят занятия с элементами дыхательной гимнастики, упражнениями на расслабление мышц позвоночника. Дети обучаются плаванию в стиле «брасс» и «кроль». В кружке «Плавание», представляет собой различные комплексы движений, составленные из элементов хореографии с использованием акробатических и гимнастических комбинаций для построения различных фигур в воде. Синхронное плавание достаточно сложно для дошкольников, поэтому наш инструктор использует только элементы. Работу она строит в тесном контакте с музыкальными руководителями, инструкторами по физической культуре, что способствует не только физическому, но и эмоционально-художественному развитию ребенка. Цель работы кружка: объединить все вышеперечисленные навыки детей одним общим, красивым рисунком на воде. Кружок проводится один раз в неделю, длительность занятия – 30 мин.



Закрытый бассейн является одним из наиболее сильных по действию водных методов закаливания, используемых в течение круглого года. Благодаря тому, что вода в бассейне обрабатывается при помощи озона, а не хлора, резко увеличилось количество детей, посещающих бассейн. Дети, кто в течение года стабильно посещают бассейн, отмечается резкое снижение количество простудных заболеваний в 3-4 раза, заболеваний бронхолегочной патологии и носоглотки. Благодаря тому, что во время занятий в бассейне усиливается сформированный вдох, за счет чего кислород глубоко проникает в легочную ткань, происходит очищение мельчайших бронхов от слизи. Кроме того, успокаивающее действие воды улучшает психоэмоциональное самочувствие ребенка.



Результатом этого оздоровительного комплекса является закаливание детского организма, повышение его иммунологического свойства, улучшение адаптации к разнообразным условиям внешней среды, повышения общего тонуса организма и увеличение его выносливости.



На территории детского сада имеется спортивная площадка, оборудования с металлическими конструкциями, полоса препятствий, яма для прыжков, баскетбольные щиты для двигательной и игровой активности. Также имеется «Тропа здоровья», целью которой является оздоровление детей и приобщение их к здоровому образу жизни через использование естественных природных факторов в летний период. Занятия-

тренинги проводятся ежедневно по 20 минут, начиная 3-х летнего возраста. На первом этапе дети делают разминку, затем с различными приспособлениями или оборудованием идут по маршруту: ходьба по пенькам, колючему коврику, гальке, мостику (выпуклой поверхности), бревнам, следам, шишкам, песку, пенькам, керамзитной крошке, мху. Прохождение маршрута не менее 2-х раз. Затем с детьми проводятся релаксационное упражнение «Отдыхаем». Заключительный этап занятия-тренинга – игры на асфальте.

Максимально используется территория участка для организации подвижных игр детей и ведения образовательной деятельности.

Основными задачами нашего детского сада являются:

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств

- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни

- Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия, плавание).



В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической и коррекционной работы

Основными задачами, которые ставит перед собой учебно-оздоровительный блок, являются следующие:

1. Общее укрепление организма, повышение сопротивляемости и выносливости к вредным факторам внешней среды в условиях Крайнего Севера.
2. Обеспечение гармоничного роста и развития ребенка.
3. Улучшение общего состояния и самочувствия детей.
4. Снижение заболеваемости среди детей и сотрудников.
5. Укрепление психоэмоциональной сферы детей.
6. Осуществление коррекции патологического и предпатологического состояния опорно-двигательной системы у детей.

Для осуществления этих задач в детском саду имеется медицинский кабинет для работы с документацией, процедурный кабинет, кабинет логопеда, кабинет психолога, зимний сад.

Важнейшее направление в работе детского сада – осуществление профилактических мероприятий. Что сюда входит?

1. За две недели до поступления детей в детский сад проводится беседа с их родителями о психоэмоциональной подготовке ребенка, об основных режимных моментах в дошкольном учреждении. Знакомство ребенка с детским садом начинается с медицинского кабинета: медсестра проводит полный осмотр малыша, дает оценку его здоровья и назначает план профилактических оздоровительных мероприятий на адаптационный период.



В детском саду используется ступенчатая система адаптации – начиная с двух часов пребывания ребенка в группе и до полного рабочего дня (в течение 2-4 недель), подходя к каждому ребенку индивидуально, с целью уменьшения действия стрессового фактора на организм. Тем самым сократив количество вирусных и простудных заболеваний на период адаптации.

2. С целью повышения сопротивляемости



организма к вредным условиям внешней среды, со всеми детьми проводятся закаливающие процедуры с использованием природных факторов: солнца, воздуха и воды.

Во вторых группах раннего возраста используется щадящий «рижский» метод. В младших группах применяются упражнения для формирования и коррекции осанки, корригирующая гимнастика, ходьба босиком по пуговичным и ребристым дорожкам. Начиная со средней группы, добавляются

растирание сухой варежкой и др.

Методы закаливания ежегодно обновляются, усложняются для каждой группы индивидуально. При помощи закаливающих мероприятий у детей улучшается настроение, самочувствие, появляется устойчивость к охлаждению. Утренний прием детей, если позволяют погодные условия, происходит также на улице, где проводится гимнастика с дыхательными элементами. Благодаря прогулке ребенок становится более уравновешенным, спокойным, улучшается сон.

3. Важным фактором, обеспечивающим общую резистентность растущего организма ребенка, является рациональное, сбалансированное по белкам, жирам и углеводам питание, с достаточным содержанием в рационе витаминов, минеральных солей, микроэлементов, фитонцидов. Большое значение имеет регулярное употребление свежих овощей и фруктов. За меню и работу пищеблока отвечает шеф повар детского сада. В течение всего года проводится витаминизация третьего блюда аскорбиновой кислотой. Меню составляется с учетом совместимости продуктов. Постоянно введен второй завтрак в 10 часов в виде приема в весенне-летний период соков.

4. Начиная со старших групп все занятия, в том числе и на компьютерах, проходят с использованием методики Базарного. Проводится гимнастика для снятия напряжения мышц глазного яблока в условиях укороченного светового дня.

Постоянно в течение года 1-2 раза в день все дети получают точечный самомассаж с целью повышения иммунобиологической сопротивляемости организма.

5. За соблюдением санэпидрежима, кварцеванием, проветриванием групп и на пищеблоке отвечает медицинская сестра.

6. Ежедневно воспитателями и медсестрой ведется утренний прием детей после больничных листов на котором отслеживаются и выводятся дети с

острым периодом заболевания. Во время вспышек ОРВИ, гриппа, инфекционных заболеваний воспитателями проводятся утренние «фильтры» с измерением температуры тела, осмотром кожных покровов.



С целью выявления предпатологических состояний у детей 2 раза в год проходит профилактический осмотр врачом детской поликлиники и один раз в год углубленный осмотр узкими специалистами.

Врачом и прививочной медсестрой в течение всего года проводятся плановые прививочные мероприятия с целью профилактики детских инфекционных заболеваний. А также прививки по эпидемическим показаниям.

С целью знакомства родителей со всеми профилактическими и закаливающими мероприятиями, проводимыми в детском саду, а также эпидемиологической обстановкой в группах оформлены «Уголки здоровья».

Одним из эффективных профилактических методов является посещение заведующей детским садом, заместителями и медсестрами родительских собраний.

Благодаря проведению таких собраний решаются основные проблемы связанные, например, с тем, что наибольший процент начала заболеваний приходится на выходные дни.



Сокращаются количество больничных листов и сроки пребывания на них. Улучшается посещаемость детей. Отсеиваются те дети, которые по каким-либо причинам не могут посещать детский сад стабильно.

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей дошкольного учреждения.

	<p>руках. Ходьба вокруг мяча, лежащего на полу, одна рука на мяче, другая поднята вверх.</p> <p>Дети выполняют бег врассыпную (без мячей), по сигналу подбегают к своей маме. Дыхательное упражнение «Подуй на мяч»</p>	<p>2-3 раза</p> <p>6-8 сек.</p>	<p>Мама держит мяч в руках.</p>
<p>II 1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>ОРУ «Вдвоём с мячом» «Потянулись» «Проверили силу» «Наклонились» «Присели-передали» «Передай ногами» Упражнения с поддержкой «Паучок» «Крокодил» «Лягушка».</p> <p>Игровые упражнения: «Прокатывание мяча друг другу» «Отбивание мяча» Эстафета: «Чья команда быстрее»</p> <p>П/И «Вышибалы»</p>	<p>Каждое упражнение по 6-8 раз</p> <p>6 минут</p> <p>3 минуты</p>	<p>Упражнения выполняются в паре на гимнастических ковриках</p>
<p>III</p>	<p>Упражнения с массажными мячиками (движения выполняются в соответствии с текстом): Я мячом круги катаю, Взад-вперёд его гоняю, Им поглажу я ладошки, А потом сожму немножко, каждым пальцем мяч сожму, и другой рукой начну, а теперь последний трюк, мяч летает между рук.</p>	<p>2-3 мин</p>	<p>Сидя в кругу. Восстановление дыхания.</p>

Упражнение «Мяч вверх»



Упражнение «Передай мяч ногами»



Упражнение «Крокодил»



Игровое упражнение «Попади в ворота»



П/И «Вышибалы»



Соревновательная игра «Чья команда быстрее»



Самомассаж с использованием массажного мячика



Массаж с использованием фитбола



Физкультурно-оздоровительная работа с детьми второй младшей группы

Современное общество, колоссальные темпы его развития, информационные технологии настоятельно предъявляют с каждым днем всё более высокие требования к человеку и его здоровью.



Произошедшие в нашем обществе перемены отразились на состоянии здоровья всех возрастных групп. Наибольшую тревогу вызывает здоровье детей. Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического

и психического здоровья.

В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности **физкультурно-оздоровительной работы** в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Проблема оздоровления, воспитания и развития — **работа не одного дня**, а целенаправленная, систематически спланированная **работа** ДОУ и семьи на длительный период времени.

Решая оздоровительные задачи в своей **группе**, я организую разностороннюю деятельность направленную на сохранение здоровья детей, реализую комплекс профилактических, воспитательно-образовательных и оздоровительных.

Понимая важность и нужность всех оздоровительных мероприятий, я систематически соблюдаю и провожу закаливающие процедуры, утреннюю гимнастику, **физкультурные занятия**, оздоровительную гимнастику после сна, подвижные игры и прогулки на свежем воздухе, спортивные праздники и многое другое.

*Ежедневно в моей **группе** предусмотрены различные формы двигательной активности:*

1) Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение





функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

В своей **группе** я разнообразила форму утренней гимнастики: это ритмическая гимнастика под музыку, гимнастика с комплексом дыхательных упражнений, также гимнастика на открытом воздухе или в зале (*в зависимости от погодных условий*).

2) Основной формой организованной двигательной активности являются —

физкультурные занятия. Два занятия в зале, одно на воздухе. С целью заинтересовать детей я использую самые разнообразные формы проведения занятий. Это:

- занятия обычного типа — образцы которых можно найти во многих методических пособиях;

- игровые занятия — построенные на основе народных подвижных игр;

- сюжетно-игровые занятия — их ещё называют прогулки-занятия. Такие занятия сочетаются с задачами по обучению спортивному ориентированию, развитию речи;

- занятия, где дети учатся приемам расслабления, самомассажу, разминке в постели, проведении закаливающих и гигиенических процедур, получают начальные познания о полезных и вредных растениях.



Во время занятий я обращаю внимание на дыхание, особенно во время занятий на открытом воздухе.

3) Наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным играм и упражнениям являются занятия на прогулках.

Ни у кого не вызывает сомнения, что дети любят кататься на санках, играть в снежки, футбол. А взять игры с мячом! Они всегда вызывают интерес у детей, да и у взрослых! Такие занятия направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.

Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья и обеспечивает высокий закаливающий эффект.



4) Во всех видах деятельности я использую оздоровительные паузы, что позволяет детям снять утомление, активизировать их внимание, повысить умственную **работоспособность**. Я провожу их в форме подвижной или

дидактической игры с выполнением движений, используя художественное слово, включая пальчиковые упражнения, психогимнастику, игры на релаксацию.

5) Немаловажное значение имеет правильно организованный здоровый сон. Для быстрого спокойного засыпания в своей **работе** я музыкальное сопровождение. Во время подъема детей использую послесоновую гимнастику. Ее цель поднять настроение и мышечный тонус детей. Начинается гимнастика с упражнений в постели, затем проводятся корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки по ортопедическому коврику.



6) Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых досугов и развлечений, шумных праздников и интересных игр. Одни развивают сообразительность, другие смекалку, третьи воображение и творчество, но объединяет их общее воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. В моей **группе** интересно проводятся, «Дни *здоровья*», «День *смеха*», «День **физкультурника**» и др. Целью

таких праздников является активное участие детского коллектива **группы**, посредством чего выявляются двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях.

Для полноценного физического развития детей в нашем детском саду созданы все **условия**:

- имеется **физкультурный** зал с разнообразным оборудованием, в котором я провожу утреннюю гимнастику, **физкультурные занятия и досуги**. Всё это повышает интерес малышей к **физкультуре**, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

- в **группе оформлен физкультурный уголок**, в котором имеется нестандартное **физкультурно-игровое** оборудование, изготовленное совместно с родителями, в том числе и для профилактики плоскостопия;

Я уверена, что ни одна, даже самая лучшая **физкультурно-оздоровительная** программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей. В своей практике я использую **групповые** и индивидуальные



формы **работы** — это **консультации**, беседы, семинары-практикумы, тематические конференции по обмену опытом воспитания детей на всех уровнях развития, родительские собрания и т. д.

Выпускаю папки - передвижки темы: «*Пословицы и поговорки о здоровье*», красочные стенгазеты, тематические стенды, оформляю семейные фотоальбомы «*Спорт в нашей жизни*» и т. д.

Родители имеют возможность посещать «*Дни открытых дверей*»: посмотреть **физкультурные занятия**, гимнастику, закаливающие процедуры, режимные моменты, подвижные игры.

Таким образом, организованная мной **работа** приобщает родителей и детей к здоровому образу жизни, развивает физические качества и навыки, и способствует самореализации каждого и взаимообогащению всех.

Спортивные семейные традиции

«В хоккее играют настоящие мужчины!»

*Семья Кочневых
группа № 20*

Многие знают как полезно заниматься спортом, как необходимо закаляться, делать зарядку, больше двигаться, бывать на свежем воздухе. Вот мы знаем об этом четко, поэтому и привили любовь к спорту нашему ребенку.

Так как папа с 6 лет занимается хоккеем, у нас не возникало вопроса в какую секцию отдать Женю.

В 3,5 года мы всей семьей начали ходить на массовые катания. Видя как хорошо папа катается на коньках и что умеет делать, Женя с огромным желанием и азартом учился этому.



И вот уже в 4 года нас взяли в секцию хоккея. Ему очень нравится ходить на тренировки. Он очень скучает, когда их нет или он на больничном. Но больше всего ему нравится ходить с папой на массовые катания. Они не просто катаются, а также

делают всякие упражнения, где папа выступает персональным тренером. В конце они играют на льду. К ним постоянно присоединяются другие люди, которые пришли просто покататься. Выходит очень весело.

Женя играет не только на льду, но и дома с папой и младшим братом. Они берут клюшки и теннисный мячик. Получаются очень интересные и позитивные вечера, когда вся семья



дурачится и смеется.

Когда мы выезжаем в отпуск обязательно посещаем хоккейные клубы, ходим на игры, а также покупаем хоккейную атрибутику. Например, мы собираем шарфы и кепки различных хоккейных клубов.



Сейчас у Жени уже начинаются соревнования, на которые мы приходим с огромным удовольствием и болеем за нашу команду и нашего сына. После игры мы еще долгое время обсуждаем голы и интересные моменты. Это очень сближает родителей и детей.

У нас в семье есть еще один сын, он еще совсем маленький, но уже проявляет интерес к клюшке. В будущем нет никаких сомнений в какую секцию он пойдет.

*Воспитатель
МАДОУ «Буратино»
Хайруллина А.А.*



Семья Нургалеевых

Любовь к здоровому образу жизни нужно прививать с детства и ничто так не укрепляет здоровье как спорт. Спорт – это источник крепкого здоровья и правильного развития ребёнка, ведь занятия положительно влияют как на его физическое, так и на эмоциональное и психологическое состояние. Также спорт является, неотъемлемой частью здорового образа жизни детей. Ведь не зря говорят: «Движение — это жизнь!»



Детям необходимо с раннего возраста прививать любовь к спорту, чтобы она стала привычкой на всю жизнь. Поэтому в нашей семье не было вопроса отдавать или нет сына в какую-либо спортивную секцию. Конечно же отдавать! Однозначно!

Для каждого ребенка самым важным примером и стимулом жизни являются родители, дедушки и бабушки, сестры и братья, на которых они стремятся во всем быть похожими. В детстве оба наших дедушки занимались хоккеем: один на льду с шайбой, другой на траве с мячом. Поэтому наш выбор пал именно на хоккей.



С октября 2018 года наш сын был записан в данную секцию и уже делает определенные успехи, хотя до этого даже не стоял на льду. Убедить или заставить даже не было смысла: ему очень понравилось заниматься этим зимним видом спорта, и он всегда ждет новой тренировки.

Хоккей в детском возрасте помогает гармоничному физическому развитию организма, закаляет и укрепляет организм. Со временем стала отмечать, что у него повысился иммунитет и улучшился аппетит.

Конечно же, как и большинство командных видов спорта, эта игра развивает такие качества как коммуникабельность, дисциплинированность и ответственность, воспитывает командный дух. Хоккей развивает смелость, мужество, целеустремленность и волю.

Ведение здорового образа жизни поможет детям, своевременно и гармонично развиваться, и сохранить здоровье. Ведь свой дар – здоровье нужно беречь и всеми доступными средствами укреплять его с раннего детства.

*Воспитатель
МАДОУ «Буратино»
Е.С. Нечаева
Семья Мястковских*



Если вашему сыну нравятся командные игры, в которых результат достигается совместными усилиями, в хоккейной секции ему будет комфортно. Не стоит записывать в хоккей ранимых натур и тех мальчиков, которые предпочитают чтение. Секция не сделает из него настоящего мужчину, а вот навредить психике может. В хоккее нужен бойцовский характер. Тренировки научат их грамотно расходовать свои силы. Кроме того, этот вид спорта покажет ребятам, как можно достойно и красиво проигрывать.

Спорт учит уважать и коллег по команде, и противников - этого требует хоккейный кодекс. Другими словами, ребенка учат быть человеком чести!

Тренировка укрепляет все группы мышц, а кроме того, тренирует собранность, выносливость, внимание и глазомер.

Игра в хоккей связана с высокой двигательной активностью, хоккеисты редко болеют простудными заболеваниями. Регулярные занятия хоккеем тренируют силу и выносливость. Хоккей помогает выработать у ребенка самостоятельность, целеустремленность, ответственность и дисциплину, а также «нейтрализовать» неуверенность в себе.



Мы считаем, что именно эта игра позволяет раскрыться многим чертам характера, например: смелостью, ловкостью, точностью. А также она объединяет людей, которые становятся одной командой. И все готовы постоять друг за друга. Хоккей учит тому, что выигрывает вся команда, а не один человек. И это поистине мужская игра, ведь даже в песне поётся, что «В хоккей играют настоящие мужчины, трус не играет в хоккей»!!!

*Воспитатель
МАДОУ «Буратино»
Л.П. Даренская*



Существует ряд проблем со здоровьем ребенка, в борьбе с которыми занятия хоккеем могут помочь!

Во время тренировок дети работают с мышцами всего опорно-двигательного аппарата.

Большой плюс этого вида то, что с такого маленького возраста (4 года) уже начинается становление личности!

Связь скоростных и координационных способностей с умственным развитием доказана давно, поэтому не секрет, что спорт положительно влияет на поведение и успеваемость в школе.

Даже просто нахождение в ледовой арене несколько раз в неделю закаляет организм, обогащает его кислородом. А это, как следствие, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой системы!

Хоккей отлично развивает координацию, быстроту реакции.

Полезен он даже для зрения!



Так как постоянное слежение за шайбой и игроками тренирует глазные мышцы.

Огромную роль играет в воспитании ребенка и укреплении его организма это ЛЕНЬ родителей!

Обязательно нужно заинтересовывать и подавать пример на своем опыте.

Не менее важно - хоккей воспитывает командный дух, мужество и целеустремленность. С детских лет у ребенка вырабатывается привычка к здоровому образу жизни и существованию в социуме!

Даже если ваш ребенок не станет выдающимся хоккеистом, он с легкостью волеется в любой коллектив и получит массу пользы. Желаю всем только здоровья!

*Воспитатель
МАДОУ «Буратино»
А.В. Садбекова*



«Футбол – не просто игра!»



Долго решали всей семьёй в какую секцию отдать сына. Выбор остановили на футболе. Артём гипер активен поэтому решили что именно этот вид спорта поможет ему направить всю свою энергию в полезное русло. Пришли на тренировку и я была довольна, увидела тренера на площадке, и тренировку такую, какой я ее себе и представляла с нагрузкой, азартом, соревновательную и веселую, и огонь в

глазах мальчишек отражался в лице тренера.

Сын с удовольствием посещает секцию. Стали замечать, что он стал более ответственным. Движения более скоординированы. Появился интерес к достижению определённых целей.

Мы все довольны этим выбором. Надеюсь интерес не пройдёт и сын проявит себя в этом спорте.

*Воспитатель
МАДОУ «Буратино»
Т.Н.Карауловская*



Решили отдать сына в спортивную секцию. Всё таки мальчик. Выбрали футбол. Выбор сделал Саша. От спорта мы ожидаем - воспитание упорства, выносливости зачастую через усталость, общения в команде, развитие способности играть и работать в команде, поддерживая и дополняя друг друга. Я считаю, что помимо физической пользы занятия очень дисциплинируют, учат внимательно слушать инструкции тренера, ускоряют ориентирование ребенка в пространстве. Так же укрепление здоровья.



Понравилось как поставлен тренировочный процесс - упражнения на отработку техники владения мячом чередуются с игровыми эстафетами и занятиями на развитие внимания.

Пришёл с первого занятия радостный, веселый. Посадила его переодеваться,



а он начал показывать (прямо на скамейке) чем они там занимались - ножки поднимали, даже кувырок попытался сделать

Это здорово! Все упражнения направлены на развитие координации движений, ловкости, скорости, реакции и конечно много работы с мячом! Достижения в спорте дают уверенность в своих силах и целеустремленность, но важно чтобы это были достижения ребенка. Даже воспитатели в детском саду заметили, что у сына появился интерес к спорту. Улучшилась координация движений. Даже как то повзрослел.

В общем, я довольна, а главное Саша ДОВОЛЕН.

*Воспитатель
МАДОУ «Буратино»
С.Н. Курская*

«Ни дня без спорта»

Семья Шарифуллиных
группа № 15



Меня зовут Эмиль Шарифуллин. Я – воспитанник группы №15 детского сада «Буратино» (корпус 2). Я родился в семье, где обожают спорт и ведут активный образ жизни.

Мне всего 4 года, но я уже знаком с таким серьёзным видом спорта, как хоккей с шайбой. 3 раза в неделю меня можно найти в ледовом дворце «Айсберг».



Выходные мы всей семьей проводим на свежем воздухе. Зимой мы катаемся с ледяных горок на тюбингах или ледянках, бегаем, наслаждаемся красотой когалымского леса на беговых лыжах. А в прошлом году я впервые освоил горные лыжи на базе «Каменный Мыс» в Сургуте. Мне очень понравилось и не терпится закрепить опыт! Я уверен, что скоро смогу догнать на горных лыжах старшую сестру!



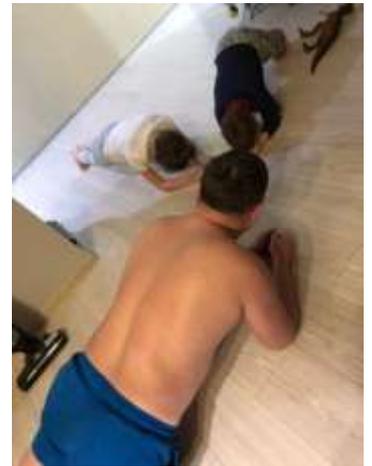
Летом мы много гуляем, катаемся на беговелах и велосипедах. Еще я очень люблю спортивную рыбалку. Мы с папой всегда соревнуемся – чей улов больше. Он часто проигрывает и смеётся «Новичкам всегда везёт!»

Если же погода не позволяет нам выйти на улицу, мы находим интересные спортивные увлечения дома: играем в шашки и нарды, иногда устраиваем семейные соревнования по «планке». Кстати, мой рекорд – 2 минуты. А ваш?





Еще вся наша семья очень любит плавать. Мы часто бываем в аквапарке «На гребне волны». И в отпуске мы никогда не упускаем возможности порезвиться в море. Скоро мне исполнится 5 лет, и я мечтаю научиться плавать без жилета и нарукавников. Думаю, что мои главные победы еще впереди!



Мама, папа, я – мы спортивная семья!
Все мы вместе отдыхаем на моря мы выезжаем,
И здоровье укрепляем
Свежий воздух и зарядка
Наши лучшие друзья!
Бег, ходьба, прыжки, метание-
Это ли не состязание?
Надо быть спортивным
Ловким, смелым, сильным!



*Воспитатель
МАДОУ «Буратино»
С.Н. Дерезова*

Каждая семья – это маленькая страна со своими традициями и привычками! Наша семья, безусловно, гордится своими традициями: будь это приготовление национальных башкирских блюд или вечера за игрой в настольные игры. Но самая главная традиция, которая прочно закрепилась в нашей большой дружной семье – это любовь к спорту.



«В здоровом теле - здоровый дух» - любимая фраза моего деда. Ведь именно он привил любовь к спорту сначала моему папе, и теперь, спорт стал неотъемлемой частью всей нашей семьи.

Мой дедушка с детства занимался легкой атлетикой и на сегодняшний день он уже сорок лет работает тренером-преподавателем в детско-юношеской спортивной школе. Он очень любит свою работу и своих учеников. Его ученики не только занимают все первые места по городу, но и являются многократными чемпионами района, области, а некоторые уже достигли успехов на всероссийском уровне. У моего деда много наград, почетных грамот и благодарственных писем министерства науки и спорта. Он является отличником физической культуры и спорта.



Мой папа с самого детства занимался легкой атлетикой у деда. Поскольку дед наш очень строгий тренер, в городе равных моему папе, в его возрастной категории, не было. У моего папы много наград и медалей. И когда папе пришло время выбирать будущую профессию, вопросов не возникло. Папа мой закончил факультет физической культуры и на сегодняшний день преподает физкультуру в школе и туризм в детском доме творчества. Его дети занимают призовые места, а по туризму равных его ученикам нет. У папы тоже много грамот и наград. А в 2012 году он стал обладателем гранта Губернатора ХМАО -

Югры в номинации лучший молодой преподаватель.

Мои родители с самого рождения приучают нас заниматься спортом. Моя сестра с 5 лет занималась гимнастикой, с первого класса она занималась дзю – до и плаванием. Она очень хорошо плавает. Я тоже не отстаю от нее и 3 раза в неделю хожу на гимнастику. Папа говорит, что гимнастика дает хорошее развитие тела. В будущем я планирую заниматься легкой атлетикой как мой дедушка и папа.

Наша семья очень любит активный отдых. Зимой, поскольку нашему району характерна долгая зима, отдых менее активный. Но все же когда погода теплая мы всей семьей выезжаем на дачу лепим снеговика, играем в снежки. Еще мы с папой ходим на лыжную базу кататься на лыжах. Когда моя младшая сестренка подрастет, мы будем кататься на лыжах всей семьей.

Во время летних каникул я хожу на работу с дедушкой. Я тренируюсь вместе с его учениками. Мы бегаем и занимаемся на тренажерах.

Еще мы не упускаем возможность поехать на берег озера. Мы готовим еду на костре, ходим на пешие прогулки по горам, играем подвижные игры, плаваем в озере и ночуем на свежем воздухе в палатках. Сейчас я понимаю всю полезность наших совместных прогулок и пикников на природе. Ведь залог счастливой жизни – это здоровье, а спорт необходим для полноценного развития и здоровья – это факт.

вынослив и подвижен. Я считаю, что занятия спортом укрепляют здоровье детей, являются замечательным средством активного отдыха детей.



*Воспитатель
МАДОУ «Буратино»
С.Н. Дерезова*

Здоровый образ жизни – это ряд действий, которые направлены на укрепление нашего здоровья. А здоровья для каждого человека является даром,



который нужно беречь и сохранять с раннего детства. Для детей здоровый образ жизни – это основополагающий фактор нравственного и физического развития. Основные составляющие аспекты здорового образа жизни: распорядок дня; двигательная активность; свежий воздух; здоровое питание; психологическое и эмоциональное состояние.

Одним из самых простых и доступных средств оздоровления и взрослых, и детей являются прогулки на свежем воздухе. Прогулка принесет пользу, как детям, так и взрослым вдвойне. « Ходить не вредно, вредно не ходить!» Эта мудрость пришла к нам из древности. Пешеходные прогулки можно использовать для развития речи ребенка. На свежем воздухе разговор между ребенком и взрослым получается простым и приятным. И как бы ни парадоксально звучало, иногда, чтобы лучше узнать друг друга, нужно вместе сходить на прогулку.

Со своей дочкой мы стараемся как можно чаще совершать совместные прогулки на свежем воздухе. Зима это не повод сидеть дома и можно очень весело провести время на улице. Любимая игра ребенка – веселый бой снежками. Конечно, не менее интересным в зимнюю пору является катание на снегоходе или санках.



Ну и как же обойтись во время зимней семейной прогулки без снеговика. И совсем не страшно, если не взяли с собой нос - морковку, нет ведерка, чтобы



надеть его на голову нашему снеговiku. Мы любим фантазировать, что способствует творческому развитию ребенка. Да и опять же таки, это весело. Носом может стать сосулька, снятая с крылечка дома, любые камешки можно использовать как глазки, а вместо ведерка можно соорудить на голове снеговика прическу из веток. Ну и завершается наша прогулка в

заснеженном парке, где можно понаблюдать за природой, услышать, как высоко на ветвях перекликаются синички.

А вернувшись дамой, всей семье пересматриваем фото с нашей совместной зимней прогулки.

Вот так и проходят наши совместные прогулки. Это как маленькая традиция нашей семьи, что в свою очередь еще сильнее сближает детей и взрослых, закладывая фундамент прекрасных отношений, взаимопонимания и любви.

*Воспитатель
МАДОУ «Буратино»
Е.С. Нечаева*

Наша семья очень любит активный отдых. Мы стараемся приобщить к нему наших детей. Так как знаем, что это приносит большую пользу нашему здоровью, соединяет семью, воспитывает в детях силу воли. Папа с детства всё свободное время проводил в спортзале, занимаясь разными видами командного спорта и силовой подготовкой. Поэтому и нашу старшую дочь, не смотря на такой ранний возраст, старается приучать к спорту. А по выходным мы всей семьёй проводим на катке, на лыжне, катаемся на горке.



*Воспитатель
МАДОУ «Буратино»
И.В. Николаева*

Я считаю, что здоровый образ жизни – это хорошо, и поддерживаю его. Я и моя семья соблюдаем часть правил здорового образа жизни. Почему не все? Должна быть строгая дисциплина во всем, а к этому трудно приучиться сразу. Но, может быть, когда-нибудь мы будем соблюдать и все правила. Ведь хочется, чтобы дети выросли здоровыми, крепкими и сильными. Чтобы смогли противостоять трудностям в жизни. Поэтому в свободное время стараемся провести всей семьёй, занимаясь активным



ОТДЫХОМ.



*Воспитатель
МАДОУ «Буратино»
И.В. Николаева*

Маленький кусочек нашей утренней жизни!

Утро в нашей семье начинается в 6:00 утра, сначала водные процедуры! А потом немного разогрева организма! Так как наш папа с юности занимался спортом, мальчишки конечно очень стремятся быть на него похожим!!! И им только в радость уделить пол часика на зарядку! И мне как маме очень приятно видеть их стремление к здоровому образу жизни, к спорту! Ведь они наши будущие защитники! И в дальнейшем мы приложим максимум усилий, чтобы они посвятили себя какому-нибудь виду спорта!!!



*Воспитатель
МАДОУ «Буратино»
Н.Г. Огнева*

Здоровый образ жизни в семье Месхорадзе.

Все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми, сильными, крепкими и выносливыми. Но очень часто забываем о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведёт семья, двигательной активности ребёнка. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном высокотехнологическом обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания Здоровому Образу Жизни, физическому развитию человека, поскольку становится всё меньше стимулов для естественного движения.



Мы живём в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета - всё это требует крепкого здоровья. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворно воздействие физических упражнений – как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

«БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ!» - эта пословица имеет глубокий смысл.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребёнка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Поэтому мы родители показываем своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни – это проявление гармоничного развития личности.

В нашей семье здоровый образ жизни - это не только работа, в этом вся наша жизнь начиная с маленьких лет...

Я и мой супруг являемся педагогами – тренеры каждый в своей области, уже многие годы подряд, воспитываем здоровое поколение девчонок и мальчишек.

Быть положительным примером не только для наших детей, но и для подопечных, для нас не просто работа, а нечто большее! Любовь к детям, строгое совместно с прянником воспитание, правильный подход – залог успеха!

Воспитатель
МАДОУ «Буратино»
С.П.Андреева

Консультация для родителей

Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.



Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.) .



Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-

нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.

К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребенка игрушки.

В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

