

Государственное учреждение образования
«Дошкольный центр развития ребёнка №7 г. Волковыска»



Информационно-методическая газета
для взрослых и детей

«Радуга»

Тема: «Физкульт - ура!»



Выпуск
№15
2017г.



Открывая номер

СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ - ЭТО ЗДОРОВО!

*Михник Раиса Викторовна,
заведующий*

Большинство родителей заинтересовано в том, чтобы их дети росли сильными и здоровыми и при этом очень мало внимания уделяют физическому воспитанию, перекладывая ответственность на детские сады. Но физкультминутки и занятий по физкультуре для поддержания здоровья явно недостаточно.

*Чтобы избежать у ребёнка разных видов заболеваний (сколиозов и анемий), важно и дома выстроить четкую систему физического воспитания, а самим стать **спортивным примером** для подражания. Ведь если вы будете лежать на диване, ребенок вряд ли поверит в чудеса спортивного образа жизни. **Здоровая семья – это спортивная семья!***

Вот несколько советов, как привить семье вкус к здоровому образу жизни:

Создайте в доме спортивную обстановку:

Установите в квартире спортивный детский комплекс. Это домашний тренажер, который включает в себя лестницу - "шведскую стенку", сетку, веревочную лесенку, трапецию, кольца, качели, канат. Лучше установить комплекс еще до того, как ребенок отправится в детсад. Ведь дети независимо от возраста обожают учиться чему-то новому. В каждом возрасте ребенок будет тренировать определенные навыки. Если жилищные условия не позволяют содержать спортивный уголок, можно ограничиться турником - железной "перекладной" в дверном косяке. Конечно, он мало способствует красоте интерьера, зато поможет предотвратить у вашего ребенка проблемы со спиной. "Поселите" в своем доме мячи, скакалки, фитболы, хула-хуп.

Проводите семейный досуг активно:

В этом вам помогут домашние питомцы, с которыми нужно регулярно гулять и играть, зимой - коньки и лыжи, летом - скейт и ролики, самокат, набор для бадминтона, велосипед, и др. Всевозможные прогулки и туристические походы полезны для всей семьи.

Закаляйтесь всей семьей:

В садах дети болеют очень часто. Поэтому с первых лет жизни нужно приучать ребенка к облегченной одежде, солнышку и свежему воздуху. Кстати, солнечные ванны полезно принимать в движении — во время подвижных игр или физкультурных упражнений. Ходьба босиком - еще одно общеукрепляющее средство. Ведь стопа, а точнее множество температурных рецепторов на её поверхности, непосредственно связана с большинством внутренних органов и слизистой оболочкой дыхательных путей.

Эти советы помогут вашей семье стать спортивной и здоровой. Главное помнить, что дети быстро включаются в спорт, если им увлечены все члены семейства.

По страницам

ИНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ПИСЬМА МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
УЧРЕЖДЕНИЙ СИСТЕМЫ ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ В 2016/2017 УЧЕБНОМ ГОДУ
(выписка)



Одной из приоритетных задач учреждений системы дошкольного образования в 2016/2017 учебном году является:

Обеспечение здоровьесберегающего процесса в учреждениях дошкольного образования на основе межведомственного взаимодействия:

сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья воспитанников;
профилактика детского травматизма;
модернизация материально - технической базы учреждений дошкольного образования;
внедрение в учреждения дошкольного образования автоматизированных систем по учету и контролю за качеством питания;
обеспечение качественного взаимодействия с территориальными организациями здравоохранения по совершенствованию медико - психолого педагогического сопровождения воспитанников.

Актуально

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам учреждений дошкольного образования. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, невозможно решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях учреждения дошкольного образования

здоровьесберегающих технологий.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурное занятие,
проблемно-игровые
(игротренинги и игротерапия),
коммуникативные игры,
занятия из серии «Здоровье»,
самомассаж, точечный
самомассаж, биологическая
обратная связь (БОС).

3. Коррекционные технологии:

Арттерапия, технологии
музыкального воздействия,
сказкотерапия, технологии
воздействия цветом,
технологии коррекции
поведения, психогимнастика,
фонетическая и
логопедическая ритмика

Очень ВАЖНО

чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Рубрика: А знаете ли вы?

Воркаут — один из разновидностей массовых физкультурных занятий, включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусках, шведских стенках, горизонтальных лестницах и прочих конструкциях, или вообще без их использования. ...

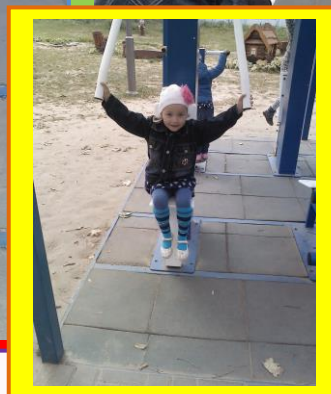
В Волковыске появилась бесплатная спортивная площадка для воркаута.

В районе набережной, за зданием, где некогда размещался районный центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации по улице Жолудева, 1, в июне впервые в Волковыске появились уличные тренажеры под открытым небом.

Порядка десяти спортивных мини-объектов, среди которых «Гребной», «Скороход», «Жим сидя» и другие доставляют местным жителям истинное удовольствие. И они же вызывают зависть у тысяч других волковычан, проживающих в других районах города.

Установкой занималось Волковыское коммунальное хозяйство.

Надеемся, что уличные тренажеры со временем появятся в каждом районе Волковыска в разных местах массового отдыха и волковычане смогут укрепить здоровье, не отходя далеко от своего дома.

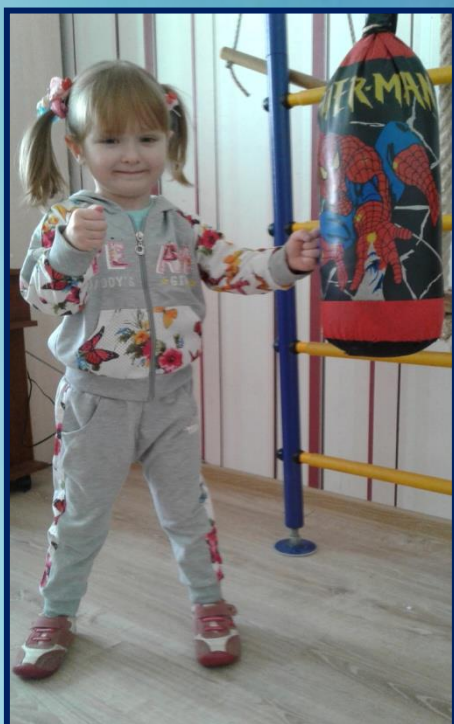


Рубрика: Здоровье моей семьи

Каждый член семьи, который выбрал домашнюю шведскую стенку, сможет в удобное время повышать спортивные навыки, самостоятельно определяя уровень нагрузки. Маленькие дети мечтают о ней, поэтому с удовольствием занимаются, что идет на пользу здоровью. Тренировки улучшают здоровье, развивают гибкость, силу, выносливость.

С детства, выполняя на тренажере сначала легкие упражнения (в виде игры), а затем сложные, ребяташки не будут испытывать в школе на уроках физкультуры никакого дискомфорта, а в будущем (кто знает!) они смогут достичь успеха в спорте. Иногда родители отказываются приобрести этот спортивный снаряд, ссылаясь на опасность получения травм и синяков при занятиях на этом домашнем тренажере, опасаясь за ненадежность крепления и пр. В действительности тренировки на нем безопасны для детей и взрослых: отдельные модели рассчитаны на вес 150 кг, поэтому, для детей занятия не несут никакой опасности. Конечно, тренировки самых маленьких детей должны проходить под руководством родителей.

Семья Юрковых



Советы специалиста

Десять советов родителям по воспитанию интереса к физической культуре

1. Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, но никогда не показывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Помните: семья во многом определяет поведение и желания ребенка, в том числе и его отношение к занятиям физкультурой. Пример взрослых чрезвычайно важен. Как Вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней ваш ребенок.
2. Высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребенка, всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку, поощряйте его достижения и в ответ получите большое старание.
3. Наблюдайте за поведением и состоянием ребенка во время занятия физическими упражнениями. Иногда родители не понимают, почему ребенок капризничает и не выполняет их требований. Причиной между тем может быть усталость, скрытое нежелание и т. п. Постарайтесь понять причины негативной реакции.
4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжение занятий, если он не хочет их выполнять.
5. Не ругайте ребенка за временные неудачи.
6. Важно определить приоритеты вашего ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения.
7. Не меняйте слишком часто комплекс упражнений. Если они нравятся ребенку, пусть он выполняет их как можно дольше.
8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть небрежности, исполнения спустя рукава.
9. Не перегружайте ребенка: что доступно взрослому, не всегда полезно малышам.
10. В процессе воспитания ребенка Вас должны сопровождать три незыблемых закона: понимание, любовь, терпение.



Рубрика: Йога для детей



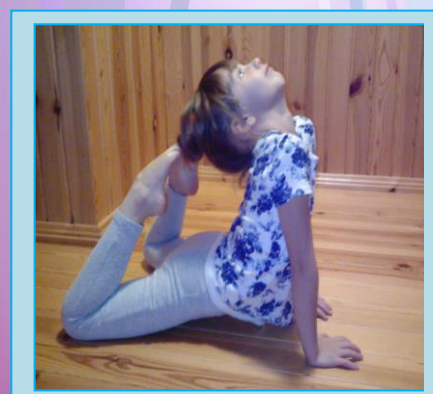
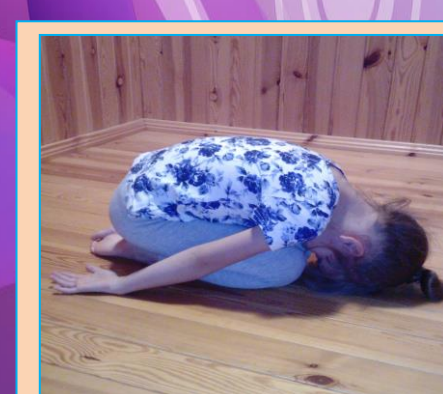
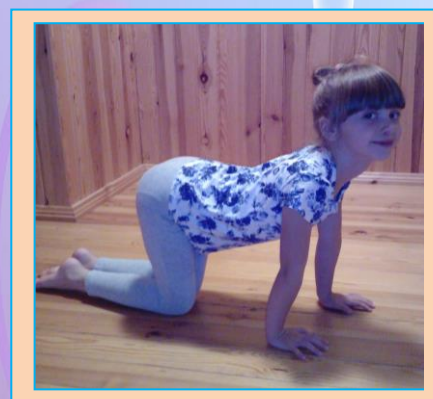
Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет, именно поэтому мы используем в своей семье детский вариант йоги с учетом физических, физиологических и психологических особенностей своего ребенка.

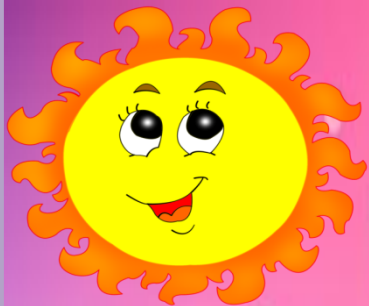
Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости, хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о себе. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми и пластичными, а кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Йога помогает развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений и впоследствии избежать таких распространенных заболеваний позвоночника как, сколиоз. Кроме того, йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм. Йога также является отличным средством расслабления.

Йога дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, не умеющим сосредоточиться, невнимательным детям.

Семья Миронь





Радуга № 15

Рубрика: Посмеёмся вместе

Встречает знакомая родительница физрука и говорит:
- Ничего себе у вас физкультура в младших группах.

Физрук:
- А что не так? Вроде всё по учебной программе.

Родительница:
- Ребёнок учит всех дома выполнять упражнение: «Так, поставили руки на почки и начинаем повторять за мной».

Девочка смотрит выступление спортсмена (метателя молота) по телевизору и говорит так задумчиво:
«А мы в садике, когда так орем на физкультуре, нас ругают...»

ст. «А» группа

Объявление в детском саду:
«Уважаемые родители! Не верьте, пожалуйста, всему тому, что рассказывает ваш ребёнок про детский сад! В свою очередь, мы обещаем вам не верить всему тому, что он рассказывает про вас».



Физрук:

- Дети, когда метаем мяч вдаль, мы развиваем силу рук.
- А когда прыгаем в длину с места –

Ребёнок:

- Развиваем мозги и ноги.

ср. «Б» группа



Физрук:

- А сейчас повторим наше упражнение «велосипед» ещё раз.

Дети:

- Мы устали, нам ноги болят. Давайте поиграем в «Ловишку».

ср. «А» группа



Воспитательница детского сада полчаса натягивала спортивную форму на маленькую девочку. Когда она со вздохом облегчения выпрямилась, девочка сказала:
— Это не моя форма. Внутренне рыча, воспитательница пятнадцать минут стягивала форму обратно. Когда она закончила, девочка сказала:
— Это спортивная форма моего брата, мама принесла её мне.



Рубрика: В объективе – спортивная семья

Спортивная семья.

Папа, мама, братья, я –
Очень дружная семья.
Вместе делаем зарядку,
Пробежимся для порядка.
Погоняем мяч футбольный,
В кольцо забросим баскетбольный.
А коль сетку мы натянем,
Волейбольный мяч достанем.
Мяч уменьшим и ракеткой
Посылаем через сетку.
В теннис мы, друзья, играем,
Силу, ловкость набираем.
Проплывём мы метров двести
Кролем, брассом, а на месте
«поплавок» сумеем сделать
И «звезду», и «кувырок».

В общем, папа, мама, братья, я –
Самая спортивная семья.
Очень любим эстафеты,
Но нужны нам не только победы.
Наш главный приз –
Отличное здоровье,
Веселье, бодрость духа и сплоченье.
Семья Ботяновских



РУБРИКА: Одни из лучших спортсменов Беларуси



Дарья Домрачева
биатлон



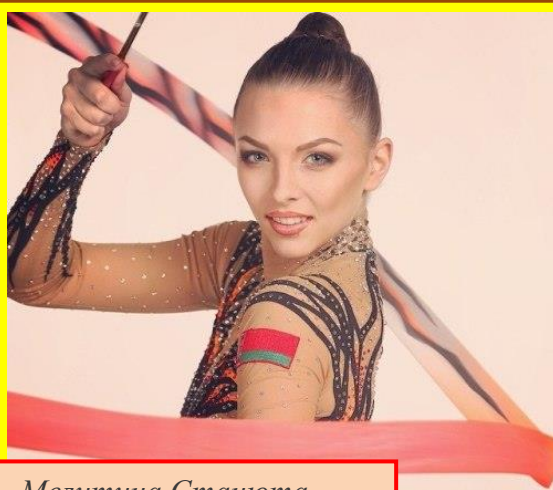
Антон Кушнир
фристайл



Виктория Азаренко
теннис



Александра Герасименя
плавание



Мелитина Станюта
художественная гимнастика



Иван Тихон
лёгкая атлетика

Мы гордимся Вами! Так держать!

ФОТООБОЗРЕНИЕ

«В объективе - здоровая дошкольная семья»



Радуга № 15

Из уст ребенка: «Мама, папа, я и Алена – спортивная и здоровая семья»

Как-то я услышала, что спорт – это здоровье. Вся наша семья хочет быть здоровой, поэтому каждый из нас занимается каким-то видом спорта. Однажды я спросила у папы:

- Папа, ты отжимаешься, потому что хочешь быть сильным?
- Нет, Анечка, я хочу просто поддерживать себя в форме, чтобы мышцы не ослабели. Отжимание очень удобное упражнение, потому что во время его выполнения задействовано очень много мышц.

Когда у моего папы спрашивают, почему он на службу не ездит на машине, он отвечает, что ходить пешком полезно. А когда папа замешкается и поздно выйдет из дома, то папина ходьба превращается в спортивную.

Когда я увидела, что мама вертит хулахуп, попросила, чтобы меня тоже научила. В ответ я услышала:

- Аня, это металлический хулахуп, он очень тяжелый. Если упадет на ногу, то будет очень больно. Тебе надо крутить пластмассовый.

- А дедушка сказал, что мне можно и металлический крутить, только надо валенки надеть!
Еще мама занимается «тяжелой атлетикой». Причем увеличение нагрузки мама не может контролировать. Ведь мама не гантели и штангу поднимает, а полугодовалую Аленку, мою сестренку. Алена набирает вес, а мама все больше тренирует свои мышцы и силу воли.

Аленка тоже спортсменка и не только потому, что заменяет для мамы спортивный инвентарь. Алена под руководством мамы занимается фитболом. Это такая гимнастика на большом резиновом мячике.

Что писать про себя, я даже не знала, поэтому спросила у родителей. Папа с мамой напомнили мне, что летом я катаюсь на велосипеде, а зимой на лыжах. Дома у меня есть спортивный уголок с турником, канатом и гимнастическими кольцами. Когда я там вишу, родители в шутку называют меня «обезьянкой».

Еще по совету врача я делаю гимнастику для спины. Чтобы мне было не скучно, то вместе со мной все упражнения выполняет либо папа, либо мама. А однажды даже дедушка составил мне компанию.

Чтобы меньше простывать, надо закаляться. Поэтому летом у бабушки в деревне я бегаю по улице босиком. А вечером, когда надо ложиться спать, мою свои ножки в холодной воде.

Папа еще говорит, что, когда в семье все здоровы – это здорово, но по-настоящему семья будет здоровой, когда в ней будет любовь. Я люблю всех в нашей семье, а больше всего Аленку, она – мое счастье.

Аня Богдан, 6 лет



Делимся опытом

Семеняко Н.Н.,
музыкальный руководитель

Композиция

с мячами



Дети стоят в двух колоннах вдоль боковых стен, держа в руках мячи.

4 поскока вперед.

2 раза подбросить мяч вверх и поймать его

Повторить движения, но вместо поскоков – кружение на месте.

Обе колонны боковым галопом сходятся к середине зала.

2 раза ударить мячом о пол.

Боковым галопом колонны меняются местами.

2 раза ударить мячом о пол.

Держа мяч перед собой, на поскоке образовать круг, двигаться галопом по кругу.

2 раза подбросить и поймать мяч.

Двигаться поскоками в круг, соединив мячи в центре, став на правое колено.

Семейный кодекс здоровья.

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, в школу и на работу — пешком в быстром темпе.
5. Лифт — враг наш.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья. (Здравствуй!)
8. Режим — наш друг, хотим все успеть — успеем!
9. Ничего не жевать, сидя у телевизора!
10. В отпуск и в выходные — только вместе!

ФОТООБОЗРЕНИЕ

«В объективе - здоровая дошкольная семья»



Радуга № 15

Радуга № 15

Рубрика: Отдыхаем вместе

Наша семья – это трое детей (Данил, Маша, Елисей) и двое взрослых. Каждый свой отпуск, каникулы детей, выходные дни мы стараемся быть вместе и проводить их весело и интересно. Совместное времяпрепровождение укрепляет нашу семью, развивает у детей любознательность, приобщает детей к удивительному миру природы, расширяет кругозор, сближает всех членов семьи.

Проводя совместный отдых, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

Семья Трофимовых.



Отдыхайте вместе!!!

ЭТО Вам будет интересно ЗНАТЬ

Пословицы и поговорки о спорте и здоровье

Лев Толстой:

Если хочешь быть здоров - закаляйся.

Двигайся больше - проживешь дольше.

Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.

Клавдий Гален:

Тысячи и тысячи раз я возвращал здоровье своим больным посредством физических упражнений.

Каждый человек кузнец своего здоровья.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Здоровому все здорово.

Цель физической культуры: Быть здоровым и с фигурой.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Гиппократ:

Как сукончики чистят сукно, выбивая его от пыли, так гимнастика очищает организм.

Смолоду занимайся - на весь век сгодишься!

Аристотель:

Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

От лежания да сиденья хвори прибавляются.

Кто встал до дня, тот днем здоров.

Радуга № 15



Анекдот:

Синхронное плавание появилось, когда соседи сверху уехали на юг и затопили балетный кружок.

Радуга № 15

Рубрика: новое для познания и здоровья

*Воспитатели Стасевич Л.Н. и Штейнвальд Е.Г.
новую игру адаптировали к условиям дошкольного центра*

Геокешинг

- это туристическая игра с применением спутниковых навигационных систем, состоящая в нахождении тайников, спрятанных другими участниками игры.
- это набирающее популярность всеохватывающее веселое и активное времяпрепровождение для людей всех возрастов. Подойдет в качестве группового занятия для семей, друзей, школьных классов и молодежных групп.



Понятие	Определение
<u>«технология»</u>	- это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).
<u>«педагогическая технология»</u>	- строго научное прогнозирование (проектирование) и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов (В.А. Сластенин).
<u>«образовательная технология педагогики здоровьесбережения»</u>	- это процесс воспроизведения педагогических действий из арсенала педагогического и методического инструментариев в рамках связи «Педагог – учащийся», осуществляемых посредством системного использования форм, средств и методов, которые обеспечивают достижение запланированных результатов с учетом целей и задач педагогики здоровьесбережения.
<u>«здоровьесберегающая технология»</u>	- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.
<u>«здоровье»</u>	- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).
<u>«здоровье физическое»</u>	- это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде.

Рубрика: полезно знать.

Тезаурус:

«физическая активность»	- естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении (в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка).
«здоровье психическое»	- это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.
«психическая активность»	- потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений; в познании самого себя.
«здоровье социальное»	- это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных условиях микро-, и макросреды (семье, школе, социальной группе).
«социальная активность»	проявляется в поведении, направленном на поддержание и выполнение правил, в стремлении помочь выполнять эти правила своим сверстникам.
«здоровье нравственное»	- это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и красоты.

Десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

Загадки – задачки для развития движений с элементами экспериментирования

Штейнвальд Е.Г.



Стасевич Л.Н.

воспитатели дошкольного образования

1. Практическим путем подберите наиболее подходящий вид ходьбы, для перешагивания из обруча в обруч.

Обручи раскладываем на одинаковом расстоянии друг от друга.

Вывод: Чем больше расстояние – тем шире шаг.

2. Предложить детям подобрать предметы разного размера для будущих мишеней. Самостоятельно сделать выводы о том, в какую мишень легче попасть мячом.

Вывод: чем крупнее мишень – тем легче её выбить.

По такому же принципу можно провести *следующие задания*:

- На какой высоте и с какого расстояния легче забросить мяч в баскетбольную корзину?
- Каким мячом легче попасть в цель? (мячи разного размера)
 - Какой мяч легче ловить?

3. Все ли мячи умеют прыгать? Дети самостоятельно определяют, какой мяч обладает наилучшей прыгучестью.

Мячи: набивные, надувные, резиновые, каучуковые.

Вывод: Совместно с педагогом дети определяют, какими качествами должен обладать мяч, чтобы хорошо прыгать.

4. Возможно ли лёжа залезть на гимнастическую стенку?

Дети решают данную головоломку и подбирают необходимое оборудование для реализации данной задачи.

Вывод: для выполнения задания понадобится гимнастическая скамейка.

5. Практическим путём предлагаем подобрать скорость разбега перед прыжком в длину.

Аналогично определяем зависимость длины разбега и дальностью прыжка.

Вывод: дальность зависит от силы толчка ногами перед прыжком.

6. Предлагаем детям определить, по какой поверхности легче прыгать на двух ногах.

Поверхности: песчаная, травянистая, наклонная, ровная.

Вывод: легче прыгать по ровной или слегка наклонной поверхности.

7. Необходимо установить: влияет ли длина скакалки на выполнение прыжков.

Самостоятельно подобрать оптимальную длину скакалки.

Вывод: найти прием определения длины скакалки для каждого ребёнка.

8. Предложить детям залезть на гимнастические стенки с разным расстоянием между перекладинами. Определить по какой из них легче и быстрее добраться до верха.

9. Зимой предложить детям самостоятельно измерить глубину снежного покрова разными способами, используя возможности собственного тела.

Определить по какому покрытию легче бегать, ходить.

10. Как перебраться из пункта А в пункт Б, не дотрагиваясь ногами до земли.

Дети решают данную задачу и подбирают необходимое оборудование.

Вывод: потребуется не менее двух устойчивых предметов, которые можно передвигать.

11. Детям необходимо пройти по бревну разными способами и определить, какой вид ходьбы лучше использовать.

Вывод: Для передвижения лучше идти приставным шагом.

12. Найти способы передачи мяча на скорость, от первого человека – последнему, стоя в колонне.

Вывод: Необходимо быть внимательным, ловким, стоять максимально близко друг к другу, готовым принять мяч из рук соседа.

13. На протяжении выполнения всех упражнений в зале и на свежем воздухе определить наиболее комфортную и удобную форму одежды для занятий спортом.

Радуга № 15

Двигательные задачи-загадки с использованием элементов экспериментирования



Нечай Н.А.,
Новосад
Е.И.,
воспитатели
специальной
группы
для детей
с ТНР



1. Какая дорожка подойдёт обычной ходьбе, змейкой, для каждого движения (узкая, широкая, извилистая, наклонная; мостики – узкий, прочный, широкий, качающийся).
2. По какой дорожке мяч (машина, каталка) покатится сам?
3. Какую дорожку нужно построить, чтобы пройти парами?
4. Какой мяч – тяжёлый или лёгкий дольше будет катиться по наклонной дорожке? Покатятся ли кегли, кубик, мешочек с песком?
5. Если в игре надо перейти болото, какие предметы можно использовать?
6. По каким дорожкам интереснее ходить: по одинаковым, разным?
7. При ходьбе по дорожке, что могут делать руки, глаза, язычок? (Петь, считать, произносить стихи, щёлкать)
8. По узкой дорожке как можно прыгать (на одной ноге, на двух ногах, прямо, боком, задом-наперёд)?
9. Какие ворота можно построить «из себя» (принять положение: ноги врозь, с опорой на колени, на четвереньки), чтобы прокатить мяч?
10. С каким предметом на голове (мешочком с песком, мячом) можно пройти по дорожке и не уронить его?
11. Какой мяч легче забросить в баскетбольное кольцо? (Кожаный, набивной, резиновый, пластмассовый, воздушный шар)
12. При прыжках в длину с места легче допрыгнуть до ориентира, расположенного ближе к планке или дальше от неё?
13. Во время игры в бейсбол легче забросить предмет или отбросить его?
14. При игре в бадминтон удобней отбивать волан ракеткой с длинной или короткой ручкой?
15. Что можно использовать при игре в «кольцеброс»: мяч, мешочек с песком, обруч, кольцо?
16. Какой обруч необходимо использовать для выполнения индивидуальных общеразвивающих упражнений детьми: большой или маленький?
17. Для оздоровительной ходьбы в детском саду чаще всего используют: осколки стекла, камни, иглы, песок, каштаны?
18. В какой игре используют клюшку и мяч?
19. Перепрыгивая через гимнастические палки безопаснее держать руки за головой или на поясе?

Самопроверка

К каждому номеру подберите нужное слово

1. Физические упражнения, в результате которых снимается статичное напряжение мышц организма ребенка
2. Одно из средств закаливания, фактор внешней среды, способствующий усилению кровообращения и повышению работоспособности организма
3. Вид игры, основное средство физического воспитания детей дошкольного возраста
4. Мышечное расслабление, сопровождающееся снятием физического напряжения
5. Организованная форма активной терапии, основанная на связи движения, музыки и слова
6. Система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды
7. Гимнастика, способствующая развитию мелкой моторики и сенсорному развитию детей раннего и дошкольного возраста
8. Чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, соответствующее возрастным особенностям детей

9. Метод диагностики двигательного поведения, состава движений, физической подготовленности воспитанников

(физкультминутка, режим, пальчиковая, воздух, логоритмика, наблюдение, закаливание, релаксация, подвижная)

Конкурс: “Разноцветное слово “здравствуйте”

Ребятам предлагается произнести слово “здравствуйте” со множеством разных оттенков голоса. В зависимости от интонации слово “здравствуйте” может прозвучать:

- официально (сухо, строго, по-деловому)
- весело, по-дружески
- вопросительно (испуганно, недоверчиво)
- пренебрежительно (без желания общаться)
- грустно, печально
- уважительно (с почтением, с поклоном)
- доброжелательно, бодро (оптимистично, в хорошем настроении)

Закрываю номер

Известный советский педагог В.А. Сухомлинский говорил: «Я не боюсь еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь и мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Как говорил выдающийся педагог Януш Корчак: «Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься»

По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50 – 55% зависит от собственного образа жизни, на 20 – 25% - от окружающей среды, на 16 – 20% - от наследственности и на 10 – 15% - от уровня развития здравоохранения в стране. Нельзя улучшить свою наследственность и лично повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого.

С дошкольного возраста надо прививать у детей умение разбираться в особенностях своего организма и привычку к образу жизни, сохраняющему здоровье, а не разрушающего его. Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы стали особенно актуальными в последние годы, поскольку процент абсолютно здоровых детей постоянно уменьшается. Эти вопросы волнуют и родителей, и нас – педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, а став взрослыми, вошли в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми



Учредитель:
методический совет
ГУО «ДЦРР №7
г. Волковыска»

Главный редактор:
Р. Михник

Ответственный секретарь:

Я. Господуро

Редакционная коллегия:

члены
методического
совета

Компьютерный дизайн:

Т.Б.Миронь

Я.Б.Господуро

Тираж:

безграничный

Наш адрес:

г. Волковыск
ул.

Социалистическая,
24

тел. 2 07 83